



Hak Milik Kadam Choeling Indonesia
Buku ini tidak untuk diperjual-belian

TRANSKRIP PELAJARAN

KETINGGALAN DI ZAMAN KEMEROSOTAN



Oleh

VEN DAGPO RINPOCHE

Disampaikan pada retreat yang diadakan pada tanggal 25-28
Februari 2011, di Biezenmortel, Belanda

DHARMA CENTER



Hak Milik Kadam Choeling Indonesia
Buku ini tidak untuk diperjual-belian

KADAM CHOELING INDONESIA

JUNI 2011

BIOGRAFI SINGKAT





VEN. DAGPO RINPOCHE LOBSANG JHAMPEL JHAMPA GYATSO

Dagpo Rinpoche juga dikenal dengan nama *Bamchoe*

Rinpoche, dilahirkan pada tahun 1932 di distrik Konpo, sebelah tenggara Tibet. Pada usia dua tahun, beliau dikenali oleh H.H. Dalai Lama ke-13 sebagai reinkarnasi dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Ketika berusia enam tahun, beliau memasuki vihara Bamchoe, di dekat distrik Dagpo. Di vihara tersebut, beliau belajar membaca dan menulis, juga mulai belajar dasar-dasar sutra dan tantra. Pada usia tiga belas tahun, beliau memasuki vihara *Dagpo Shedrup Ling* untuk mempelajari lima topik utama dari filosofis Buddhis, yaitu: Logika, Paramita, Madhyamika, AbhiDharma, dan Vinaya.

Setelah belajar selama 11 tahun di *Dagpo Shedrup Ling*, Dagpo Rinpoche melanjutkan studinya di Vihara Universitas Drepung. Vihara Universitas Drepung ini terletak di dekat kota Lhasa. Beliau belajar di salah satu dari empat universitas yang dimiliki vihara tersebut, yaitu *Gomang Dratsang*. Di sana beliau memperdalam pengetahuan tentang filosofi Buddhis dan khususnya beliau belajar filosofi berdasarkan buku pelajaran (*textbook*) dari Gomang Dratsang, yaitu komentar dari *Jamyang Shepa*. Selama beliau tinggal di *Gomang Dratsang* (dan kemudian juga ketika di pengungsian, di India dan Eropa), beliau belajar di bawah bimbingan Guru dari Mongolia yang



termasyhur *Geshe Gomang Khenzur Ngawang Nyima Rinpoche*. Karena tempat belajar beliau tidak jauh dari Lhasa sebagai ibukota Tibet, beliau juga berkesempatan untuk menghadiri banyak ceramah Dharma dan menerima banyak transmisi lisan dari beberapa guru yang berbeda. Oleh karena itu, Rinpoche adalah salah satu dari sedikit Lama (Guru) pemegang banyak silsilah ajaran Buddha.

Selama ini, Dagpo Rinpoche, yang bernama lengkap **Dagpo Lama Rinpoche Lobsang Jhampel Jhampa Gyatso**, telah belajar dari 34 guru Buddhis, khususnya dua tutor (pembimbing) dari H.H. Dalai Lama ke-14, yaitu *Kyabje Ling Rinpoche* dan *Kyabje Trijang Rinpoche*, dan juga dari H.H. Dalai Lama ke-14 sendiri. Di bawah bimbingan mereka, Rinpoche belajar Lima Topik Utama dan Tantra (beliau telah menerima banyak inisiasi dan menjalani retreat). Selain itu, beliau juga belajar astrologi, puisi, tata bahasa, dan sejarah.

Beliau belajar di *Gomang Dratsang* hingga penyerbuan komunis ke Tibet tahun 1959. Pada tahun itu, di usia 27 tahun, beliau menyusul H.H. Dalai Lama ke-14 dan guru-guru Buddhis lainnya, menuju pengasingan di India. Tidak lama setelah kedatangannya di India, beliau diundang ke Perancis untuk membantu para Tibetologis Perancis dalam penelitian mereka tentang agama dan budaya negeri Tibet. Para ilmuwan Eropa ini tertarik untuk mengundang beliau karena keintelektualan serta pemikiran beliau yang terbuka (*open minded*). Dengan nasehat dan berkah dari para gurunya, beliau memenuhi undangan tersebut dan mendapat beasiswa *Rockefeller*. Beliau adalah Lama pertama yang tiba di Perancis. Beliau mengajar Bahasa dan Budaya Tibet selama 30 tahun di *School of Oriental Studies*, Paris. Setelah pensiun, beliau tetap melanjutkan studi dan riset pribadinya. Beliau telah banyak membantu menyusun buku tentang



Tibet dan Buddhisme, juga berpartisipasi dalam berbagai program di televisi dan radio.

Setelah mempelajari Bahasa Perancis dan Inggris serta menyerap pola pikir orang barat, pada tahun 1978 beliau akhirnya bersedia untuk mulai mengajar Dharma mulia dari Buddha Sakyamuni. Pada tahun itu, beliau mendirikan pusat Dharma yang bernama Institut Ganden Ling di *Veneux-Les Sablons*, Perancis. Di tempat inilah, beliau memberikan pelajaran tentang Buddhisme, doa, serta meditasi. Sejak tahun 1978 hingga sekarang beliau telah banyak mengunjungi berbagai negara, diantaranya ke Italia, Belanda, Jerman, Singapura, Malaysia, dan Indonesia.

Beliau mulai mengunjungi Indonesia pada tahun **1988**. Sejak itu, setiap tahun beliau secara rutin ke Indonesia untuk memabarkan Dharma, memberikan transmisi ajaran Buddha, khususnya ajaran Lamrim, dan memberikan beberapa inisiasi serta berkah.

RIWAYAT MASA LAMPAU

Dagpo Rinpoche yang sekarang, dikenali oleh H.H.Dalai Lama ke-13 sebagai reinkarnasi dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Dagpo Rinpoche terdahulu ini sebelumnya sudah dikenali sebagai reinkarnasi seorang mahaguru yang berasal dari Indonesia yang bernama ***Suvarnadwipa Dharmakirti (Serlingpa)***. Suvarnadwipa terlahir dalam keluarga *Sri-Vijayendra-Raja* (Raja Sriwijaya), yang juga merupakan bagian dari keluarga *Sailendravamsa* (Dinasti Sailendra, di Yavadwipa), karena *Sri-Maharaja Balaputradewa* (Raja Sriwijaya) adalah putra dari *Sri-Maharaja*



Smaratungga (Raja Sailendra). Wangsa Sailendra-lah yang membangun Candi Borobudur. Keluarga leluhur Rinpoche juga berperan dalam Perguruan Tinggi Agama Buddha Nalanda, yang berkembang pada masa pemerintahan kerajaan Sriwijaya pada abad ke-7. Suvarnadwipa kemudian menjadi Bhikshu dengan nama ordinasi *Dharmakirti*. Beliau melatih diri di berbagai tempat, termasuk juga belajar ke India. Berkat usahanya yang keras dan himpunan kebajikannya yang sangat banyak, akhirnya beliau berhasil mencapai realisasi tertinggi sebagai seorang Bodhisattva. Kemasyhuran beliau sebagai seorang guru Mahayana, khususnya ajaran Bodhicitta tersebar jauh hingga ke India, Cina, serta Tibet. Di Tibet beliau dikenal dengan nama **Lama Serlingpa**.

Atisha menempuh perjalanan selama 13 Bulan melalui laut dari India, dengan kondisi yang sangat sulit, untuk bertemu dengan Suvarnadwipa di Indonesia, untuk mendapatkan instruksi tentang Bodhicitta (tekad mencapai Kebuddhaan demi kebaikan semua makhluk) dari beliau. Suvarnadwipa memberikan transmisi ajaran yang berasal dari Manjushri, yaitu “*Menukar Diri Sendiri dengan Makhluk Lain*” (*Exchanging Self and Others*). Setelah belajar dari Suvarnadwipa, Atisha kembali ke India dan kemudian di undang ke Tibet. Di sana Atisha memainkan peranan yang sangat penting untuk membawa pembaharuan bagi Agama Buddha. Atisha menjadi salahsatu mahaguru yang sangat dihormati dalam Agama Buddha Tibet. Kedua guru besar ini, Suvarnadwipa dan Atisha, bertemu kembali dalam masa sekarang dalam hubungan guru-murid yang sama, yaitu ketika Atisha terlahir kembali sebagai *Pabongkha Rinpoche* dan menerima ajaran tentang Bodhicitta dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup ini mempunyai peranan yang sangat penting bagi Buddhisme Tibet



dengan menghidupkan kembali ajaran Lamrim di bagian selatan Tibet. Beliau sangat terkenal atas penjelasannya tentang Lamrim dan atas realisasi beliau akan Bodhicitta. Banyak guru Lamrim pada masa itu yang mendapatkan transmisi dan penjelasan Lamrim dari Beliau sehingga mendapatkan realisasi atas ajaran Lamrim tersebut.

Silsilah kelahiran kembali Dagpo Rinpoche lainnya sangat banyak. Termasuk guru-guru besar seperti Bodhisattva *Taktunu* yang hidup pada masa Buddha terdahulu. Beliau rela menjual sepotong dagingnya untuk memberi persembahan kepada gurunya. Selain itu, yogi India bernama *Virupa* dan cendekiawan *Gunaprabha* juga diyakini adalah inkarnasi dari Rinpoche.

Di Tibet sendiri, guru-guru yang termasuk ke dalam silsilah Dagpo Rinpoche adalah *Marpa Lotsawa* Sang Penerjemah, yang mendirikan sekte Buddhis Kagyu. Beliau terkenal karena menjadi guru yang membimbing *Jetsun Milarepa* mencapai pencerahan dengan latihan yang sangat keras. Selain itu juga, *Londroel Lama Rinpoche*, guru meditasi dan cendekiawan yang penting pada abad ke-18, siswa dari H.H. Dalai Lama ke-7. Seperti juga Milarepa, *Londroel Rinpoche* juga mempunyai masa muda yang sulit. Beliau menjadi salah satu guru terkemuka pada abad tersebut, dan guru dari para cendekiawan di antaranya *Jigme Wangpo*. Beliau juga menyusun risalah sebanyak 23 jilid. Pada masa kini, sejumlah Kepala Vihara *Dagpo Shedrup Ling* juga termasuk dalam reinkarnasi Rinpoche sebelumnya.



Sesi 4

Mati dengan Sukses VS Mati Sia-sia (Plus Memalukan)

Walaupun kita sudah membangkitkan motivasi yang bajik, penting sekali untuk memperbaikinya lagi. Mengutip Dromtonpa yang mengatakan “*Engkau harus senantiasa mengingat kemuliaan terlahir sebagai manusia yang bebas dan beruntung,*” yang ditujukan kepada salah satu muridnya. Memang benar kita harus senantiasa mengingat betapa jenis kelahiran yang sudah kita dapatkan ini sangat penting karena memberikan kesempatan bagi kita untuk mempelajari, merenungkan, dan memeditasikan jalan Mahayana ajaran Buddha. Dengan demikian, kita memiliki kemampuan untuk mengantarkan semua makhluk pada kebaikan lebih tinggi hingga kebahagiaan sempurna.

Penting sekali bagi kita untuk selalu sadar akan kehidupan ini dan tidak menyia-nyiakannya walau sesaat dengan memahami betapa langka dan berharganya hidup ini. Secara khusus, mari kita bertekad untuk memanfaatkan sesi ini dengan menghindari kemalasan dan pengalihan perhatian. Sebaliknya, kita akan memusatkan perhatian untuk mendengarkan dan mempraktikkan Tahapan Jalan Menuju Pencerahan untuk Ketiga Jenis Praktisi.



Kita sudah sampai poin mana? Alasan pertama untuk menegaskan kepastian kematian, yaitu Raja Kematian pasti akan datang dan tidak ada yang bisa kita lakukan untuk menghalaunya. Untuk poin ini ada beberapa alasan pendukungnya. Pertama, tak ada tubuh jasmani apapun yang memungkinkan seseorang untuk lolos dari kematian. Kedua, tak ada tempat di mana pun di dunia yang bisa menjadi tempat persembunyian untuk lolos dari kematian. Poin kedua ini cukup mudah untuk dipahami tapi di sudut pemikiran kita barangkali berharap adanya suatu tempat di mana seseorang tidak harus mengalami kematian. Tapi kita tahu pasti tidak ada tempat seperti itu sehingga tidak terlalu sukar untuk dipahami. Penting sekali bagi kita untuk merenungkan alasan-alasan pendukung tersebut agar analisis kita jelas dan terang.

Sebenarnya apa sih yang sedang kita lakukan di sini? Mengembangkan ingatan/ kesadaran akan kematian. Apa sih maksudnya? Ingatan atau kesadaran seperti apa yang harus kita kembangkan? Apakah kita harus ingat kematian semata-mata supaya kita khawatir akan prospek kehilangan atau berpisah dengan harta benda dan orang-orang yang kita sayangi? Apakah kesadaran seperti itu yang kita butuhkan? Jawabannya: *tidak*. Bukan kesadaran seperti itu yang harus kita kembangkan dan butuhkan.

Kita mungkin berpikir bahwa kita harus menyadari kenyataan bahwa kita harus mati dikarenakan karma dan kilesa kita, sehingga kita harus mengembangkan niat untuk terbebas darinya. Sekali lagi, bukan kesadaran seperti ini yang kita butuhkan



pada tahap ini karena saat ini belum waktunya. Keinginan untuk terbebas dari kematian di bawah pengaruh karma dan kilesa dan mencapai pembebasan total bukanlah realisasi yang kita butuhkan sekarang ini karena ini di luar kemampuan kita saat ini. Jadi, bukan kesadaran akan kematian seperti ini.

Jadi, kesadaran akan kematian yang seperti apa?

Jawab: Kesadaran akan kematian berupa perasaan sangat disayangkan atau sangat memalukan kalau seseorang sampai mati tanpa praktik dharma sama sekali. Dengan kata lain, sangat disayangkan sekali kalau seseorang tidak mencapai apa yang seharusnya bisa dicapai dengan mempraktikkan dharma. Banyak sekali yang bisa dicapai kalau seseorang mempraktikkan dharma, yakni: menghindari kejatuhan ke alam-alam rendah di kehidupan berikutnya, mendapatkan kelahiran yang baik, mendapatkan sebab-sebab untuk kelahiran kembali yang baik, mencapai kebaikan yang pasti, apakah itu pembebasan samsara maupun pencerahan sempurna.

Jadi, ingatan atau kesadaran akan kematian pada tahap ini adalah perasaan sangat malu atau menyayangkan apabila seseorang harus mati tanpa pernah melakukan praktik dharma.

Di dalam *Lamrim Chenmo*, pada poin kesadaran kematian seperti apa yang harus dikembangkan, ini dijelaskan. Teks *Instruksi-instruksi Guru yang Berharga* sangat singkat sehingga tidak dijelaskan kesadaran akan kematian seperti apa yang seharusnya



dikembangkan. Kesadaran akan kematian ini penting untuk diketahui. Kita ambil waktu lima menit untuk memeditasikan bahwa tidak ada tempat di mana pun di dunia ini di mana seseorang bisa lolos dari kematian.

(meditasi lima menit)

Berikutnya, tidak ada metode atau cara apapun yang bisa diterapkan untuk lolos dari kematian. Pertama, seseorang yang berkaki cepat mungkin berpikir ia bisa berlari menjauhi kematian. Kedua, seseorang yang kaya mungkin berpikir ia bisa menyuap Raja Kematian. Ketiga, seseorang yang kuat barangkali berpikir bisa berperang melawan kematian. Seseorang mungkin berpikir bahwa salah satu dari ketiga cara di atas bisa berhasil menaklukkan kematian.

Mari kita lihat. Cara pertama yaitu berkaki cepat. Ini tentu saja bukan merujuk pada kaki cepat orang biasa, tapi merujuk pada sejenis kekuatan gaib di mana seseorang bisa bergerak sangat cepat. Ini bisa dicapai oleh para siddhi melalui kekuatan meditasi yang luar biasa. Kemampuan ini memungkinkan seseorang bergerak cepat dari satu tempat ke tempat lain. Kemampuan ini bisa dimiliki oleh praktisi Buddhis maupun non-Buddhis.

Di antara murid-murid Buddha, Yang Arya Mogallana terkenal akan kemampuan gaibnya yang superior. Beliau menggunakan kemampuan ini untuk menaklukkan orang-orang, misalnya penghuni neraka, dan sebagainya. Suatu kali, Yang Arya



Mogallana pergi ke neraka dan bertemu dengan non-Buddhis yang menitipkan pesan padanya. Pesan ini ditujukan kepada murid-murid praktisi non-Buddhis ini agar mereka berhenti membangun stupa untuknya karena tindakan itu hanya memperparah penderitaannya di dalam neraka.

Ketika kembali, Yang Arya Mogallana menyampaikan pesan ini kepada murid-murid praktisi non-Buddhis sebagaimana yang dititipkan kepadanya. Murid-murid ini marah mendengar ucapan Yang Arya Mogallana dan memutuskan untuk menghajarnya. Yang Arya Mogallana berhasil kabur dari serbuan para murid tersebut dan pulang kembali ke biara. Setelah menjelaskan apa yang terjadi, ada yang bertanya kepada Yang Arya Mogallana: *Mengapa tidak menggunakan kekuatan gaibnya untuk kabur?* Yang Arya Mogallana menjawab bahwa *ketika seseorang sudah mendapatkan karmanya, tak ada cara apapun untuk lolos dari buah karma tersebut.* Hal ini juga berlaku untuk karma kematian. Ketika waktunya sudah tiba, maka kematian pasti akan datang menjemput dan tidak ada cara untuk lolos darinya.

Kita akan mengambil sedikit waktu untuk memeditasikan penjelasan yang baru saja diberikan, bahwasanya tidak ada cara untuk lolos dari kematian. Kita ambil waktu 5 menit untuk merenungkan bahwa biarpun seseorang memiliki kekuatan gaib seperti *“berkaki cepat”*, ia tidak akan bisa lolos dari kematian ketika waktunya sudah tiba.



Ketika mulai bermeditasi, renungkanlah bahwa kematian memang pasti dengan berpikir, *“Saya pasti akan mati. Tak peduli bentuk tubuh jasmani apapun yang saya dapatkan, tak peduli ke mana pun saya pergi, tak peduli metode atau cara apapun yang saya tempuh, saya tidak mungkin lolos dari kematian.”*

(meditasi)

Alasan pendukung ketiga, barangkali ada orang yang membayangkan kalau seseorang yang kuat bisa melawan kematian, misalnya dengan bertempur dengan Raja Kematian dan memenangkan pertarungan. Kita lihat contoh makhluk yang kuat seperti gajah atau singa, yang menjulang tinggi di antara semua binatang dalam hal kekuatan fisiknya. Mereka mampu mendominasi dan mengalahkan semua jenis binatang. Tapi, ketika kematian sudah datang, bahkan makhluk-makhluk ini pun surut. Cakar singa yang kuat akan masuk ke dalam dan mengundurkan diri. Mereka pun harus menyerah pada kematian, sama seperti kita semua. Anda harus menyadari bahwa kekuatan fisik pun bukanlah pilihan, yakni seseorang tidak bisa mengandalkan kekuatan fisik untuk melawan kematian.

Kita juga tidak bisa menggunakan kekayaan untuk menghindari kematian. Barangkali ada yang berpikir kalau ia mengumpulkan cukup banyak harta, maka ia bisa menyuap Raja Kematian sehingga tidak harus mati. Ini pun tidak mungkin terjadi. Kalau bisa, maka semua orang kaya di dunia tidak perlu mati. Tapi kita tahu persis, orang-orang kaya pun harus mati dan bukan hanya



mati, ketika mati, semua hartanya ditinggalkan dan tak bisa dibawa. Jadi, apapun cara yang sanggup kita bayangkan, tetap saja kita harus mati. Dan memang tidak ada satu orang pun yang sanggup lolos dari kematian yang bisa kita jadikan contoh.

Mari kita memeditasikan poin yang baru saja dijelaskan. Pusatkan perhatian pada guru spiritual di atas kepala kita yang merupakan Buddha yang mencakup seluruh objek perlindungan. Kita memanjatkan permohonan dengan setulus hati untuk mendapatkan realisasi kematian dan ketidak-kekalan. Lakukan visualisasi cahaya dan nektar untuk purifikasi, berikut visualisasi mendapatkan berkah, yang mana cahaya dan nektar itu melebur ke dalam diri kita dan membawa kita mendekati realisasi.

Bagi yang kesulitan melakukan meditasi ini bisa merenungkan kembali motivasi, yaitu membangkitkan niat untuk bekerja demi semua makhluk. Dengan tujuan ini, berarti sekarang Anda harus memanfaatkan kesempatan ini, yakni kesempatan untuk memeditasi kematian dan ketidak-kekalan. Anda harus merenungkan betapa berharganya kesempatan ini dan menganggapnya sebagai..... (sampai di sini, koneksi putus).....

(di sini ada bagian yang putus)

Di dalam *Pembebasan di Tangan Kita*, ada sebuah kisah yang diambil dari Sutra “*Instruksi kepada Seorang Raja*”. Rajanya adalah Raja Bimbisara. Di dalam sutra ini, Buddha memberikan metafora empat gunung besar yang benar-benar solid, tanpa ruang



hampa atau lubang, yakni gunung yang benar-benar terdiri dari tanah yang padat. Ada empat gunung besar dan padat seperti ini yang mendekati kita dari empat penjuru mata angin, bergerak dengan cepat. Gunung-gunung ini menghancurkan segala sesuatu, bangunan, makhluk hidup, manusia, binatang, semuanya hancur digencet dan dilindas oleh gunung-gunung tersebut.

Perumpamaan pada zaman modern sekarang ini bisa menggunakan kereta api berkecepatan tinggi yang sangat besar. Kereta api ekspres ini akan melaju dan melindas segala sesuatu yang ada di jalurnya. Sama halnya, ada empat hal yang melaju menghancurkan kita, tanpa ada sesuatu pun yang bisa menghentikannya. Keempatnya tidak bisa dihentikan oleh kekuatan fisik, kekayaan, kekuatan gaib, meditasi, dan sebagainya.

Buddha menjelaskan bahwa keempat gunung besar itu adalah usia tua, sakit, kematian, dan kemalangan. Keempat gunung besar ini sangat menyeramkan, begitu pula keempat kondisi yang mau tak mau harus kita jalani. Sama halnya gunung menghancurkan segalanya, usia tua menghancurkan kemudahan, penyakit menghancurkan kesehatan, kematian menghancurkan kehidupan. Tak ada apapun yang bisa menghentikan hal tersebut, karena itu semua tidak bisa dielakkan. Tak peduli seberapa kuat, kaya, dan berkemampuan gaibnya seseorang. Pengobatan juga tidak berguna. Mau tidak mau kita harus menghadapi itu semua dan kadang kita bahkan merasa tak berdaya sama sekali karena tidak ada apapun yang bisa membalikkan situasi tersebut.



Kutipan sutra tersebut sangat sesuai dengan kondisi kita, yaitu pada poin yang harus kita renungkan. Bahwasanya tidak ada cara atau metode apapun yang bisa digunakan untuk menolak Raja Kematian. Kita akan mengambil waktu 4 menit untuk memeditasikan analogi yang baru saja dijelaskan sehingga kita sampai pada kesimpulan bahwa terang sudah bahwa kematian itu pasti.

(meditasi)

Keempat kondisi yang menakutkan tersebut memang merupakan hal yang tak bisa dielak dan dihentikan. Usia tua, misalnya. Terlepas dari segala macam metode dan cara untuk menghentikan proses penuaan, tapi kita tahu persis bahwa tidak ada metode apapun yang bisa menghentikan proses ini. Jatuh sakit, misalnya, bukan merujuk pada sembarang penyakit yang bisa disembuhkan, tapi merujuk pada sakit parah yang sudah tidak bisa disembuhkan. Kemalangan merujuk pada kondisi-kondisi tertentu di mana seseorang menghabiskan atau menyia-nyaiakan karma bajiknya.

Seseorang yang mengalami kemalangan setelah membuang-buang karma baiknya kadang-kadang sudah tidak bisa ditolong lagi. Walaupun ditolong, bukannya membaik, bisa jadi malah memburuk. Ini yang dimaksud dengan kemalangan di sini. Berikutnya kematian. Kematian sudah pasti tidak bisa dihindari.



Jadi, kembali lagi kita lihat alasan pertama mengapa kematian itu pasti, yang didukung oleh sebab pertama: Suatu hal yang pasti bahwa Raja Kematian akan datang dan tidak ada sesuatu pun yang dapat kita lakukan untuk mengelak darinya. Sebab kedua, masa kehidupan kita tidak dapat diperpanjang dan bertambah pendek tanpa henti.

(istirahat sejenak)

Kita lihat sebab kedua yang mendukung kepastian kematian: Masa kehidupan kita tidak dapat diperpanjang dan bertambah pendek tanpa henti.

Sekali lagi, poin ini tidak begitu sulit untuk dipahami. Contoh, misalnya ada seseorang yang memiliki jatah umur 90 tahun, maka jatah ini sudah pasti dari awal, tidak bisa ditambah barang satu detik pun. Di sisi lain, umur ini berkurang terus-menerus. Mulai dari sejak momen konsepsi yang pertama di dalam kandungan ibu, sejak itu umur kita bertambah pendek tanpa henti. Jatah umur 90 tahun itu berkurang terus-menerus.

Sutra *Lalita-vistara* menyebutkan bahwa para wira (manusia), begitu terkonsepsi di dalam kandungan ibunya, sejak itu, tanpa jeda, setiap momen, berpacu menuju kota kematian.

Kita semua adalah fenomena komposit (fenomena yang terbentuk). Semua fenomena yang terbentuk memiliki sifat dasar yang sama, yaitu berubah dari momen ke momen. Sejak dimulainya



momen kehidupan yang pertama, sejak itu pula kehidupan bertambah pendek terus-menerus.

Di dalam teks, ada banyak analogi berbeda yang digunakan untuk memahami poin ini dengan mudah. Misalnya ada analogi menenun. Seiring dengan proses penenunan berjalan, maka bahan untuk menenun sepotong kain pun semakin berkurang. Kalau Anda tidak terbiasa dengan analogi ini, mungkin ia tidak begitu berpengaruh bagi Anda. Perumpamaan lain adalah binatang yang digiring ke rumah jagal. Setiap langkah yang diambil oleh seekor hewan menuju rumah jagal, maka waktu hidupnya pun semakin berkurang.

Kita semua berada pada fase hidup yang berbeda-beda. Ada yang baru mau mulai, lainnya sudah mendekati akhir. Di antara itu, ada yang di tengah-tengah. Apapun fase hidup yang kita miliki sekarang, kita semua sedang menghabiskan umur kita. Waktu berjalan seiring berlalunya bulan demi bulan. Bulan berjalan seiring berlalunya hari demi hari. Hari berjalan seiring berlalunya jam demi jam. Hingga tiba waktunya kematian yang tidak bisa dielakkan.

Mungkin ada yang membayangkan kalau kita sedang beristirahat atau tidur, maka seolah-olah waktu juga berhenti atau jeda. Tapi kenyataannya, waktu berjalan terus, tanpa henti dan tanpa jeda sama sekali.

Ini semua tidak sulit untuk dipahami karena yang dijelaskan sangat mudah untuk diamati. Untuk memahami poin ini



tidak dibutuhkan banyak belajar karena mudah dipahami. Walau demikian, untuk benar-benar memahaminya memang agak sulit, seandainya seseorang tidak memiliki fokus perhatian yang kuat. Batin yang mudah teralihkan dan mengembara ke mana-mana akan mencegah timbulnya realisasi dan penembusan langsung. Oleh sebab itu, kita harus membiasakan diri terus-menerus pada satu topik hingga mendapatkan realisasi yang berupa penembusan langsung.

Kita perlu merenungkan betapa kematian adalah sesuatu yang pasti dan tidak bisa dielakkan. Juga kenyataan bahwa sejak konsepsi pertama di dalam kandungan ibu, kita berpacu menuju kematian tanpa henti. Sehingga, waktu yang tersisa bagi kita di kehidupan ini sebenarnya sangat sedikit. Ada kutipan dari Yang Mulia Dalai Lama Ketujuh, *Kelsang Gyatso*, untuk poin ini. Beliau adalah seseorang yang terkenal akan karya-karyanya berupa Lamrim, Latihan Batin, dan Tantra. Dalai Lama Ketujuh terkenal di antara semua Dalai Lama sebagai sosok yang mahir mengubah teks. Selain beliau, ada juga Dalai Lama Ketiga yang mampu menuliskan karya yang efektif bagi mereka yang membacanya.

Kutipan dari *Penakluk yang Unggul, Kelsang Gyatso*, menyebutkan:

“Sejak kita lahir, belum pernah kita bebas untuk beristirahat, barang untuk sekejap.

Kita sedang berlomba dengan kecepatan penuh untuk menghadap Yama, Raja Kematian.



Meskipun kita dikatakan hidup, sebenarnya kita sedang berada di atas jalan kematian.

Itulah kesan menyedihkan tentang seorang terpidana yang digiring ke tempat eksekusi.”

(Pembebasan di Tangan Kita, Penerbit Kadam Choeling, hal. 184)

Jadi, kutipan di atas menjelaskan bahwa kita ibarat seorang penjahat besar yang akan digiring ke tempat eksekusi. Itu sebabnya kita berjalan di atas jalan kematian, bahkan berpacu di atasnya, dan tahu-tahu kita sudah sampai ke tempat eksekusinya.

Teknik lain yang sering digunakan untuk memeditasikan ketidak-kekalan adalah bermeditasi di tepi aliran sungai dengan mengamati air yang mengalir. Air yang mengalir ke bawah tidak bisa naik lagi. Sama halnya dengan waktu yang berlalu tidak akan bisa dikembalikan lagi. Ini adalah metode yang luar biasa untuk memeditasikan ketidak-kekalan yang terjadi terus-menerus. Teknik lainnya lagi adalah mengamati jam tangan. Kita semua memiliki jam tangan dan semua orang tahu bagaimana mengamati waktu. Tapi yang tidak diketahui semua orang bahwa seiring berlalunya detik-detik jam, berlalu pula waktu kita dalam kehidupan ini. Artinya, umur kita bertambah pendek terus-menerus, tanpa jeda. Paling-paling ada jeda kalau baterai jam habis, tapi berkurangnya umur kita tidak ada jedanya sama sekali. Kita mamakai guru ketidak-kekalan di pergelangan tangan kita.

Dengan teknik atau metode apapun, sebenarnya tidak begitu sukar untuk melakukan itu semua. Yang dibutuhkan adalah



fokus dan pemusatan perhatian. Kita harus bisa membawa pemahaman ini ke dalam diri kita masing-masing, yakni kenyataan bahwa kita pasti akan mati.

Sekarang kita akan memeditasikan sebab kedua ini selama 7 hingga 8 menit. Akan sangat baik sekali kalau meditasi dimulai dengan mengajukan permohonan kepada guru spiritual di atas kepala kita. Lakukan permohonan ini dengan singkat. Sebagai balasan, guru spiritual bersedia mengabulkan permohonan kita dan menganugerahkan berkah kepada kita untuk memfasilitasi meditasi yang akan kita lakukan.

(meditasi)

Alasan ketiga menyangkut kepastian kematian adalah: Kita mati tanpa memiliki kesempatan untuk mempraktikkan dharma sepanjang hidup kita.

Buddha menjelaskan di dalam *Sutra Memasuki Rahim* yang dimohon oleh Nanda. Yakni, seseorang yang memiliki umur 60 tahun, separuhnya habis untuk tidur. Sisa separuhnya lagi digunakan untuk beragam aktivitas seperti makan, bepergian, bekerja, jatuh sakit, sembuh, dan seterusnya. Demikianlah kita menggunakan waktu kita, sehingga bisa dilihat betapa sukar untuk menemukan waktu untuk meditasi dan praktik selama seseorang masih hidup.



Tradisi lisan menyebutkan bahwa seseorang maksimal hanya punya waktu 5 tahun untuk benar-benar melakukan praktik spiritual yang murni dari keseluruhan waktu yang dimilikinya. Tapi, tentu saja, terserah pada Anda semua masing-masing untuk menjalani hidup Anda, untuk melihat apakah penjelasan yang diberikan berlaku bagi Anda atau tidak.

Gomchen Ngawang Wangpo mengatakan:

*“Ketika sangat tua dan sangat muda, engkau tidak mengingat dharma,
Di antaranya, engkau menghabiskan waktu untuk makan, minum,
jatuh sakit, dst*

*Jadi walaupun engkau hidup seratus tahun, engkau sama sekali tidak
punya waktu untuk dharma.”*

(The Essence of All Sublime Discourses, hal. 19)

Seseorang yang masih sangat muda tentu tidak akan memikirkan dharma. Sedangkan mereka yang sudah sangat tua juga akan kesulitan untuk melakukannya. Di antara keduanya, waktu dihabiskan untuk makan, jatuh sakit, bekerja, jatuh sakit, sembuh, dan seterusnya. Jadi walaupun seseorang bisa hidup hingga seratus tahun, sulit baginya untuk menemukan waktu untuk praktik dharma. Sebagaimana tadi disebutkan, menurut tradisi lisan, paling banter seseorang memiliki waktu 5 tahun untuk praktik dharma.

Banyak di antara kita yang mau praktik dharma, di antara sekian banyak keinginan dan rencana kita. Banyak juga yang tidak tahu apa yang diinginkan. Banyak yang ketika mau praktik,



selalu saja memprioritaskan hal lain terlebih dahulu dengan mengatakan, “*Saya akan melakukan ini dulu, setelah itu baru saya akan praktik.*” Rinpoche sering mendengar orang berkata, “*Kalau saya sudah pensiun, saya akan bertekad untuk praktik dharma.*” Tentu saja itu semua adalah ilusi. Kita tidak tahu mana yang datang duluan, waktu untuk pensiun atau waktu untuk mati.

Di dalam Pembebasan di Tangan Kita, Guntang Rinpoche mengatakan bahwa “*Apakah hari esok untuk praktik dharma yang akan datang duluan atau hari kematian kita yang datang terlebih dahulu, kalau mau praktik, lakukan sekarang juga!*”

Kita jangan sampai terjerumus dalam perangkap pernyataan, “*Saya akan,*” “*Saya ingin,*” “*Saya mau.*” Kalau memang mau, lakukanlah sekarang juga. Kalau tidak, kita akan mengalami poin ketiga, yakni kita akan mati tanpa memiliki kesempatan untuk mempraktikkan dharma sepanjang hidup kita.

Banyak orang mengatakan “*Tahun ini,*” atau “*Bulan ini, aku akan membereskan segala sesuatu, kemudian aku akan praktik dengan baik.*” Tapi pikiran yang mengelabui seperti membodohi semua orang. Idenya bukan sesuatu yang baru. Orang-orang memiliki ide untuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu. Setelah itu, barulah ia akan duduk dan melakukan praktiknya. Tapi, seperti yang sudah kita bilang, pemikiran ini seperti setan yang mengelabui semua orang.



Kita ambil waktu 5 menit untuk merenungkan poin ketiga sehubungan kepastian kematian, yakni: *“Kita mati tanpa memiliki kesempatan untuk mempraktikkan dharma sepanjang hidup kita.”*

(meditasi 5 menit)

Selesai sampai di sini untuk sesi ini. Kita akan meleburkan guru spiritual ke dalam diri kita. Kita bayangkan tubuh, ucapan, dan batin kita menjadi satu dengan tubuh, ucapan, dan batin Buddha dan guru spiritual. Kita menerima berkah dari tubuh, ucapan, dan batin Buddha dan guru spiritual. Kemudian kita akan melafalkan doa dedikasi dan kita berpikir bahwa kebajikan yang sudah kita kumpulkan dari ketiga masa didedikasikan supaya semua makhluk bisa segera merealisasikan Tahapan Jalan Menuju Pencerahan untuk Ketiga Jenis Praktisi.

*** End of Session 4***



Sesi 5

Kita-kita yang Ketinggalan di zaman Kemerosotan Ini

Menurut pandangan Buddhis, tiap individu terbagi atas batin dan jasmani. Untuk jasmani, kita semua sepakat bahwa tubuh kita berasal dari bagian orangtua kita, yakni menyatunya sperma dan sel telur. Sedangkan batin mulai ada sejak momen konsepsi yang pertama sekali, yang masuk ke dalam sel yang merupakan gabungan unsur sperma dan sel telur tersebut.

Sperma dan sel telur dari orangtua kita membawa potensi yang mengandung empat unsur, yakni tanah, udara, api dan air. Arus batin yang memasuki gabungan unsur ini juga mengandung unsur-unsur yang membentuk batin. Gabungan keduanya, yaitu unsur fisik dan potensi yang terkandung di dalam arus batin, yang memungkinkan seorang individu untuk tumbuh berkembang dalam proses yang kompleks yang terjadi dalam 24 tahap.

Kalau arus batin atau kesadaran memasuki gabungan unsur-unsur fisik pada saat terjadinya konsepsi yang membentuk unsur fisik yang sempurna pada sebuah tubuh jasmani makhluk



yang baru, pertanyaannya: dari mana datangnya batin atau kesadaran? Yakni batin atau kesadaran yang memasuki gabungan unsur fisik tersebut.

Kesadaran adalah sesuatu yang bukan materi, yakni bukan fenomena materi. Kesadarannya juga bukan berasal dari orangtua. Masing-masing kesadaran berbeda dan memiliki arus kesadaran tersendiri, yang berbeda antara satu makhluk dengan makhluk lainnya. Jadi, kesadaran ini pastilah berasal dari momen terakhir kesadaran seorang makhluk pada kehidupan sebelumnya, yang ada sebelum kesadaran ini memulai kehidupan yang baru.

Kesadaran pada kehidupan sebelumnya ini pun, pada gilirannya, berasal dari kesadaran sebelumnya, yang bisa ditelusuri pada kesadaran pertama yang memasuki konsepsi. Dari mana datangnya kesadaran pertama ini? Sekali lagi, ini pastilah milik seorang individu pada kehidupan sebelumnya. Kesadaran tidak bisa mengambang-ngambang begitu saja, ia pastilah milik satu individu tertentu pada kelahiran sebelumnya.

Banyak orang yang membahas apakah seorang pria pada kelahiran sebelumnya adalah seorang wanita atau pria, dan sebaliknya, apakah seorang wanita di kelahiran sebelumnya itu wanita atau pria. Tapi ini adalah pembahasan yang tidak diketahui jawabannya dan juga tidak berguna. Yang penting diketahui bahwa kelahiran sebelumnya juga memiliki kelahiran sebelumnya, artinya memiliki sebab-sebabnya, yakni unsur fisik dan mental. Momen pertama kesadaran pada saat konsepsi berasal dari kesadaran pada



momen sebelumnya. Sebelum momen yang sebelumnya, kesadaran ini milik seorang individu lain di kehidupan sebelumnya pula. Momen pertama kesadaran seseorang pastilah berasal dari kesadaran individu lain di kehidupan sebelumnya.

Satu kesadaran pertama pada sebuah kehidupan pastilah berasal dari kesadaran pada kehidupan sebelumnya. Kesadaran pada kehidupan sebelumnya ini, pada gilirannya, berasal dari kesadaran sebelumnya juga. Demikian, mundur terus, terus, dan terus, hingga tidak ada ujungnya. Jadi, ada dua hal mengenai kesadaran yang harus kita pahami:

1. Kesadaran tidak bisa dihasilkan oleh materi.
2. Kesadaran tak memiliki awal, ia telah ada sejak waktu tak bermula.

Penting sekali bagi masing-masing orang untuk memahami doktrin akar Buddhisme. Yakni, samsara tak berawal, tidak ada satu titik waktu yang bisa kita tunjuk sebagai awal dimulainya samsara. Kesadaran tidak bisa muncul begitu saja dan kesadaran tidak bisa dihasilkan oleh materi fisik. Dengan memahami konsep dasar ini dengan baik, maka kita bisa memahami apa yang akan terjadi di waktu yang akan datang, dan ini adalah sesuatu yang berharga untuk direnungkan. Karena apa yang terjadi di masa lampau memengaruhi apa yang akan terjadi di masa depan.

Rinpoche menjelaskan ini panjang lebar bukan berarti ini tidak berkaitan dengan ajaran Lamrim. Kalau ada yang



beranggapan demikian, ia sudah pasti keliru. Justru penjelasan ini berkaitan erat dengan Lamrim, khususnya pada *Tahapan Jalan untuk Motivasi Menengah*, yakni pada bagian “*Merenungkan bagaimana sebab-sebab penderitaan menempatkan dan mempertahankan kita di dalam samsara.*”

Pada bagian ini, Lamrim menjelaskan asal-mula penderitaan samsara dan bagaimana proses yang melemparkan seseorang ke dalam samsara dan mempertahankannya di sana. Kita bisa melihat bahwa kehidupan lampau kita tak terhingga jumlahnya, bahkan tak berawal. Kalau kita mau menghitung jumlah kelahiran lampau yang sudah kita jalani, kita akan kewalahan karena tidak bisa dihitung. Poin yang ditekankan pada bagian ini adalah memang kita memiliki jumlah kelahiran lampau yang tak terhingga, saking banyaknya hingga Buddha pun kesulitan menghitungnya.

Tujuan dari perenungan ini ada dua, yakni:

1. Ketika menyadari bahwa jumlah kelahiran lampau kita begitu banyaknya hingga tak terhingga, maka kita bisa menyadari pula betapa semua makhluk merupakan ibu-ibu kita selama berkali-kali yang tak terhingga pula. Seseorang yang bisa merenungkan betapa semua makhluk merupakan ibu-ibu kita, maka perenungan seperti ini sungguh bermanfaat!
2. Manfaat lebih langsung yang bisa kita dapatkan dari memahami betapa kehidupan lampau kita tak terhingga jumlahnya, adalah kenyataan bahwa walaupun kita sudah memiliki kehidupan yang begitu



banyak, tak satu pun dari kehidupan itu yang telah memberikan kebahagiaan yang kita idam-idamkan.

Kesimpulannya, kalau kita tidak hati-hati, kalau kita tidak menyadarkan diri sendiri dan bertekad untuk berubah, maka keseluruhan kehidupan yang sekarang kita jalani menjadi kehidupan yang tidak efektif. Ini juga mencakup kehidupan-kehidupan yang akan datang. Dalam begitu banyak kehidupan lampau kita, kita gagal menemukan kebahagiaan yang kita inginkan.

Lebih lanjut, di kehidupan lampau kita sudah mengalami penderitaan tiada taranya. Di sisi lain, tak satu kebahagiaan samsara yang belum pernah kita alami atau capai sebelumnya. Dalam semua kehidupan lampau kita, kita sudah menikmati semua kebaikan yang sanggup ditawarkan oleh samsara kepada kita. Kita sudah menikmati kekayaan besar, sekaligus kita juga sudah kehilangan semua kekayaan tersebut. Tak ada kenikmatan samsara yang belum pernah kita alami. Kalau kita merenungkannya secara mendalam, kita akan muak terhadap samsara. Dengan demikian, perenungan ini bermanfaat untuk membangkitkan penolakan samsara.

Ada kutipan dari *Sutra Barisan Tangkai*, di mana Buddha mengatakan:

“Karena nafsu keinginan, tak terhingga banyaknya tubuh jasmani yang sudah engkau sia-siakan sejak waktu tak bermula di dalam samsara. Sekarang adalah saatnya untuk mengumpulkan segenap keberanian dan berjuang mencapai pencerahan sempurna. Oleh sebab itu, musnahkanlah nafsu keinginan.”



Sebagaimana diketahui, ada dua jenis nafsu keinginan, yang positif dan negatif. Nafsu keinginan yang dirujuk pada kutipan di atas adalah yang negatif, yakni kemelekatan. Hanya dengan mengatasi kemelekatan, seseorang baru bisa mencapai pencerahan. Buddha mendorong kita untuk menghentikan serangkaian kelahiran kembali yang tak bermula ini, yang diakibatkan oleh kemelekatan kita sendiri.

Kita harus mengingat betapa banyaknya jumlah kelahiran lampau yang sudah kita sia-siakan, yang kesemuanya itu didominasi dan dikendalikan oleh kemelekatan. Jadi, satu-satunya cara untuk mengakhiri samsara adalah dengan membuang dan mengatasi kemelekatan kita terhadap lingkaran keberadaan atau samsara.

Sutra tersebut lanjut mengatakan pada bait selanjutnya. Bagian awalnya sama dengan bait sebelumnya. Berikutnya, dengan mengingat jumlah kelahiran lampau yang sudah disia-siakan karena pengaruh kemelekatan, renungkan juga bahwa pada saat bersamaan, telah muncul Buddha-buddha yang jumlahnya banyak sekali, setara dengan molekul air di Sungai Gangga. Walau demikian, engkau belum berhasil menyenangkan Para Buddha dan tidak mencicipi nektar ajaran mereka.

Ada yang mengartikan jumlah molekul air di Sungai Gangga setara dengan jumlah butiran pasir di dasar Sungai Gangga. Tapi bukan ini yang dimaksud karena jumlah molekul air jauh lebih besar daripada jumlah butiran pasir di Sungai Gangga.



Intinya, tak terhingga jumlahnya Buddha-buddha yang muncul di dunia. Makhluk-makhluk lain sudah berhasil meminum nektar ajaran Buddha dan mencapai pembebasan hingga pencerahan sempurna. Tapi, kita tertinggal di belakang. Kita gagal menarik manfaat dari kehadiran Buddha yang begitu banyak jumlahnya.

Itu sebabnya di dalam teks kita dirujuk sebagai makhluk yang hidup di zaman kemerosotan. Yang dimaksud dengan zaman kemerosotan ini artinya zaman ketika makhluk-makhluk yang hidup di sana adalah makhluk yang ketinggalan, alias sisa-sisanya, yang belum berhasil ditaklukkan oleh Para Buddha.

Para Buddha bertekad untuk menaklukkan para makhluk di zaman kemerosotan, makanya kita memiliki koneksi yang kuat dengan Buddha Sakyamuni, karena Buddha Sakyamuni muncul di zaman kemerosotan untuk menolong makhluk-makhluk seperti kita-kita ini. Yakni, Buddha bertujuan memenuhi kesejahteraan makhluk seperti kita.

Buddha Sakyamuni sangat baik kepada kita. Kebaikannya jauh melampaui Buddha-Buddha lainnya. Walaupun demikian, ketika Buddha Sakyamuni muncul di dunia ini, Beliau belum menaklukkan kita secara langsung karena pada saat itu kita sedang mengembara di sudut samsara lainnya. Sekali lagi, kita tidak bisa menarik manfaat. Sekali lagi, kita ketinggalan. Oleh karena itu, Buddha tidak punya pilihan lain kecuali bermanifestasi dalam



wujud makhluk biasa agar bisa dilihat oleh makhluk-makhluk biasa seperti kita, yakni makhluk-makhluk yang kebajikannya kurang.

Dalam hal ini, Buddha muncul dalam wujud seorang guru, seorang guru yang kadang-kadang kita merasakan keyakinan yang mendalam, tapi di lain waktu kita merasa marah kepadanya. Kita bisa melihat guru karena Buddha memang muncul dalam wujud yang bisa dilihat oleh makhluk biasa seperti kita. Agar bisa menaklukkan kita secara langsung, Buddha harus muncul dalam wujud seorang guru spiritual, untuk menaklukkan perilaku kita.

Demikianlah Buddha muncul dalam wujud makhluk biasa di zaman kemerosotan seperti ini. Dan kepada Buddha dalam wujud seorang guru inilah kita kadang-kadang merasakan keyakinan, kadang-kadang tidak. Kadang-kadang kita mempertanyakan perilaku guru, bahkan bisa sampai memiliki pandangan salah terhadap guru hingga kehilangan keyakinan sama sekali. Di lain waktu, barangkali kita bertanya-tanya apa yang sedang terjadi, artinya mempertanyakan apa yang selama ini kita lakukan, tapi di lain waktu kita bisa membangkitkan keyakinan terhadap guru. Inilah permasalahan-permasalahan yang dihadapi dalam hubungan dengan guru.

Dengan merenungkan apa yang telah terjadi di masa lampau, kita bisa bertekad untuk berubah. Penting sekali merenungkan masa lampau dalam hal betapa banyaknya kesempatan yang sudah kita sia-siakan, yang akan memberikan inspirasi bagi kita untuk berubah. Penjelasan yang diberikan di



dalam teks menyebutkan bahwa kita harus menggigit bibir bawah kita, atau ada juga istilah ‘memasukkan dagu ke dalam mulut,’ yang keseluruhannya berarti bahwa kita harus mengumpulkan segenap keberanian dan bertekad untuk mengubah situasi kita.

Perumpamaannya ibarat seseorang yang sudah setengah jalan mendorong tembaga menaiki gunung. Kalau dilepas atau kalau tidak hati-hati, dengan mudah ia akan jatuh berguling-guling ke bawah. Saat itu sudah barang tentu bukan waktunya untuk main-main tapi sebaliknya harus ‘menggigit bibir bawah’ dan bertekad mendorong tembaga hingga ke puncak gunung.

Jadi, yang harus kita upayakan adalah berjuang mengendalikan pikiran, artinya mengurangi sifat-sifat jelek dan mengembangkan sifat-sifat bajik. Singkat cerita, inilah yang harus kita latih secara bertahap. Ketika batin kita kasar dan liar, inilah yang akan menjerumuskan kita ke dalam alam rendah. Namun sebaliknya, jika batin kita jinak, terkendali dan tenang, maka ini akan menuntun kita pada kelahiran di alam tinggi hingga akhirnya mencapai pembebasan.

Itulah sebabnya Yang Mulia *Shantidewa* mengatakan, “*Selain mengawasi batin, apalagi yang harus dilakukan?*” Mengawasi batin artinya menendalikannya, dan tidak perlu kegiatan macam-macam lainnya.

Guru-guru masa lampau mengatakan bahwa batin kita sangat responsif terhadap kebiasaan buruk. Kebiasaan buruk kita



ibarat kertas yang sudah tergulung untuk waktu yang sangat lama, kalau kita ratakan, ia serta merta akan tergulung kembali. Jadi batin kita persis seperti itu, senantiasa kembali pada kebiasaan lama yang buruk.

Sebagai contoh, sekarang kita mempelajari dan mencoba merenungkan kematian dan ketidak-kekalan. Kita duduk di sini untuk mencoba melatihnya. Tapi begitu kita meninggalkan sesi ini, apa yang terjadi? Kita langsung kembali ke kebiasaan lama dan berpikir dengan cara yang berlawanan dengan perenungan ketidak-kekalan. Perenungan kita tidak cukup kuat untuk dibawa dan dipertahankan pada sesi berikutnya atau pada kehidupan sehari-hari.

Kebiasaan buruk yang dimaksud di sini merujuk pada cengkraman keabadian. Walau tidak terlalu kasar atau terang benderang, tapi di balik pemikiran kita, kita beranggapan bahwa kita akan "*hidup selama-lamanya.*" Akibatnya, kita berpikir kita akan menetap lama di suatu tempat, dan bukannya berpikir akan pergi. Tidak ada yang berpikir, "*apakah saya masih bisa datang ke sini tahun depan?*" tapi semua orang beranggapan dia pasti bisa datang. Ini adalah bukti sikap mencengkram kekekalan.

Masalahnya, akibat dari kebiasaan buruk mencengkram kekekalan, kita memiliki sifat mementingkan diri sendiri. Padahal sifat ini tidak realistis, tidak sesuai dengan kenyataan. Kita berpikir kita akan hidup selamanya, karenanya kita mementingkan diri sendiri, bukannya mementingkan orang lain. Karena yang kita



pikirkan adalah diri sendiri semata. Atau dalam bentuk yang lebih halus, kita menomor-satu-kan diri sendiri, baru kemudian memikirkan orang lain. Artinya kita mengutamakan diri sendiri dulu, apa yang kita inginkan, baru kemudian kita memikirkan orang lain. Ini semua akibat kebiasaan buruk yang sudah terbentuk di kehidupan lampau. Saking lamanya, kebiasaan buruk ini sukar dihilangkan karena kita sudah begitu terbiasa dengan pemikiran seperti ini, yakni pemikiran yang mementingkan diri sendiri, dst.

Yogi besar, *Milarepa*, mengatakan bahwa *“Bahkan batang kayu atau tanduk yang kaku sekali pun masih bisa dibengkokkan kalau direndam di dalam air. Tapi batinku yang kaku ini lebih sulit untuk dibengkokkan.”* Kita tahu, batang kayu kering dan tanduk adalah materi yang kaku, tapi kalau direndam dalam air, keduanya masih bisa dibengkokkan. Tapi, *Milarepa* mengatakan bahwa batin kita jauh lebih kaku sehingga jauh lebih sulit untuk dilenturkan.

Jetsun *Milarepa* adalah seorang yogi sejati, seorang praktisi besar. Beliau telah menjelaskan sifat dasar batin kita dengan sangat akurat, yaitu kebiasaan buruk batin kita yang mencengkram pada kekekalan.

Tidak ada metode yang lebih baik untuk melenturkan batin kita yang kaku dibandingkan dengan metode unggul yang disebut *Tahapan Jalan Menuju Pencerahan untuk ketiga jenis praktisi*. Di dalam Sutra Penyempurnaan Kebijakan, Buddha mengatakan bahwa semua Buddha dari ketiga kurun waktu telah mencapai Kebuddhaan dengan bertumpu pada sutra ini.



Inilah instruksi yang sekarang ini kita andalkan untuk mengubah cara berpikir kita. Penting sekali bagi kita untuk mendengarkan instruksi ini dengan motivasi yang benar agar mendapatkan manfaat. Artinya, kita mendengarkan ajaran dengan motivasi untuk bekerja demi kebahagiaan semua makhluk, untuk menuntun mereka semua pada kebahagiaan dan mengatasi semua penderitaan. Untuk mencapai tujuan tersebut, kita harus mencapai Kebuddhaan. Untuk tujuan inilah, kita sekarang akan mendengarkan dan mempraktikkan ajaran *Lamrim*, atau *Tahapan Jalan Menuju Pencerahan untuk ketiga jenis praktisi*.

Tahapan Jalan ini terbagi menjadi empat struktur utama:

1. Penjelasan kualitas-kualitas agung Guru spiritual untuk menunjukkan kemurnian sumber ajaran Lamrim.
2. Penjelasan kualitas-kualitas agung ajaran Lamrim itu sendiri untuk membangkitkan rasa hormat terhadap instruksi-instruksi.
3. Bagaimana cara mengajar dan mendengarkan ajaran dengan kedua kualitas di atas.
4. Bagaimana kita, para murid, dibimbing dengan ajaran Lamrim yang sebenarnya.

Kita sudah sampai pada bab keempat, yang terbagi menjadi dua:

1. Bagaimana cara bertumpu pada guru spiritual kita, akar dari sang jalan.



2. Sambil bertumpu padanya, bagaimana secara bertahap mengembangkan batin kita.

Poin kedua, sambil bertumpu pada seorang guru spiritual, bagaimana secara bertahap mengembangkan batin kita, terdiri dari dua bagian:

1. Mendorong diri kita untuk memanfaatkan eksistensi kita sebagai manusia dengan (8) kebebasan dan (10) anugerah/ keberuntungan.
2. Bagaimana cara memanfaatkannya.

Poin kedua, bagaimana cara memanfaatkannya, terbagi menjadi tiga:

1. Melatih batin pada tahap-tahap jalan yang dijalankan bersama-sama dengan makhluk dengan tingkat motivasi awal.
2. Melatih batin pada tahap-tahap jalan yang dijalankan bersama-sama dengan makhluk dengan tingkat motivasi menengah.
3. Melatih batin pada tahap-tahap jalan yang dijalankan bersama-sama dengan makhluk dengan tingkat motivasi tertinggi.

Poin pertama, melatih batin pada tahap-tahap jalan yang dijalankan bersama-sama dengan makhluk tingkat motivasi awal, terdiri dari dua bagian:



1. Mengembangkan sikap yang merupakan ketertarikan terhadap kelahiran-kelahiran kembali kita di masa yang akan datang.
2. Bertumpu pada metode untuk merealisasikan kebahagiaan dalam kelahiran-kelahiran kembali yang akan datang.

Bagian pertama memiliki dua poin lagi, yakni:

1. Mengingat bahwa kehidupan ini tidak akan berlangsung lama, bahwa kita pasti akan mati.
2. Merenungkan bagaimana bentuk kehidupan-kehidupan kita di masa yang akan datang: kebahagiaan dan penderitaan dari kedua alam keberadaan.

Poin pertama memiliki tiga bagian:

1. Kerugian-kerugian bila gagal mengingat kematian
2. Manfaat-manfaat mengingat kematian
3. Bagaimana cara mengingat kematian yang sesungguhnya

Kita sudah membahas poin (1) dan (2) di atas. Akan sangat baik sekali kalau kita bisa memeditasikan ulang kedua poin di atas, tapi karena waktu terbatas kita akan lanjut pada materi selanjutnya. Tapi jangan lupa untuk merenungkan kedua poin tersebut berulang-ulang, supaya api semangatnya tetap menyala dan tidak padam.

Berikutnya, (3) Bagaimana cara mengingat kematian yang sesungguhnya.



Secara ringkas, praktik kita terbagi ke dalam dua sesi:

1. Bagaimana cara melakukan praktik selama sesi meditasi
2. Bagaimana cara melakukan praktik di antara sesi meditasi

Untuk meditasi itu sendiri, terbagi menjadi tiga fase:

1. Praktik pendahuluan
2. Bagaimana cara melakukan meditasi yang sesungguhnya
3. Bagaimana cara merampungkan praktik penutup

Untuk poin (3) Bagaimana cara mengingat kematian yang sesungguhnya, ini terbagi menjadi dua:

1. Meditasi sembilan bagian pada kematian
2. Meditasi pada proses kematian

Sebelumnya kita sudah melihat bagaimana seseorang yang berkaki cepat, memiliki kekayaan dan kekuatan yang besar, tetap tidak bisa lolos dari kematian. Selanjutnya, kita juga sudah melihat dua alasan berikutnya, yaitu:

1. Masa kehidupan kita tidak dapat diperpanjang dan bertambah pendek tanpa henti
2. Kita mati tanpa memiliki kesempatan untuk mempraktikkan dharma sepanjang hidup kita

Poin kedua pada meditasi sembilan bagian pada kematian adalah merenungkan tidak pastinya kematian. Untuk tujuan praktik, biasanya meditasi pada proses kematian disisipkan sebelum



poin kedua ini. Yakni, sebelum merenungkan ketidakpastian waktu kematian, kita merenungkan proses kematian.

Kesimpulan yang seharusnya ditarik dari poin pertama, yakni merenungkan pastinya kematian, adalah: *“Saya akan mati. Kematianku tidak bisa dihindari.”* Kalau sudah bisa sampai pada kesimpulan ini, maka berikutnya adalah memeditasikan proses kematian.

Penjelasannya: untuk menegaskan kepastian kematian, kita merenungkan tiga sebab yang mendukungnya hingga sampai pada kesimpulan bahwa kematian adalah sesuatu yang pasti dan tidak bisa dihindari. Pertanyaannya: Kematian itu seperti apa? Di sinilah kemudian kita menyisipkan meditasi pada proses kematian, yakni kita melihat apa saja yang kita alami pada saat kematian. Baru kemudian kita bertanya: Kapan kita mati? Di sinilah kita masuk pada poin *“merenungkan tidak pastinya waktu kematian.”* Inilah urutan penjelasan yang akan kita ikuti. Kita istirahat sejenak.

(istirahat sejenak)

Sekarang kita masuk pada meditasi proses kematian. Bagi murid-murid senior yang sudah terbiasa dengan meditasi ini, tentu tidak ada masalah. Tapi bagi Anda yang relatif masih baru, barangkali poin ini agak sukar untuk dilakukan. Topik ini bukan sesuatu yang tabu, tapi tetap saja, ini adalah topik yang sulit. Jika terlalu sukar bagi Anda, Anda cukup mendengarkan saja, tidak perlu mengaitkan pada diri Anda sendiri. Tentu saja, dalam



mendengarkan penjelasan proses kematian, seseorang seharusnya mengaitkan pada dirinya sendiri, bukan pada orang lain. Tapi bagi mereka yang belum sanggup memeditasikannya dengan mengaitkannya pada diri sendiri, tetap bisa melakukannya dengan berpikir, *“Saya akan memeditasikan proses kematian sebagaimana yang diajarkan oleh Buddha.”*

Itulah sebabnya mengapa selama ini Rinpoche mengajarkan poin ini bukan berkaitan dengan diri sendiri. Tapi seiring dengan berjalannya tahun demi tahun, ada murid-murid yang sudah cukup senior. Sekarang adalah waktunya bagi mereka untuk memeditasikan topik ini dengan mengaitkan pada diri sendiri.

Pemikiran akan kematian memang pemikiran yang sulit, apalagi seseorang harus benar-benar membayangkan dirinya menjalani proses kematian. Tapi sebagaimana yang sudah disampaikan, murid-murid senior sudah harus mulai melakukannya. Bagi praktisi Tantra, baik di tahap pembangkitan maupun tahap perampungan, ada meditasi peleburan yang terkait dengan meditasi tantra. Praktik seperti ini juga terakomodir di dalam Lamrim.

Setelah kita merenungkan pastinya kematian melalui tiga alasan pendukung, maka kita sampai pada kesimpulan: saya pasti akan mati. Pertanyaan berikutnya: Bagaimana kita mati?



Penjelasan instruksi menghadapi kematian yang terkandung di dalam Permohonan untuk Terbebaskan dari Jalan Bardo yang Berbahaya karya *Panchen Losang Choekyi Gyaltsen* menyebutkan: *“Ketika dokter sudah angkat tangan, ketika ritual sudah tidak berguna, ketika sahabat, keluarga dan kerabat sudah tidak tahu apa yang mesti dilakukan, mohon berkahilah aku agar aku bisa mengingat guru spiritualku.”* Terjemahan ini tidak persis kata per kata.

Pertama-tama, bayangkan kita jatuh sakit dan sakit kita parah. Tidak ada pengobatan apapun yang mampu menyembuhkan. Puja yang dilakukan oleh sanak keluarga sudah tidak berguna. Dokter pun sudah geleng-geleng kepala. Sahabat-sahabat sudah putus harapan. Hanya kita sendiri yang terus berharap, *“Semoga aku bisa sembuh. Setelah sembuh aku akan melakukan ini dan itu.”* Tapi tentu saja ini adalah pemikiran yang sia-sia. Lalu, apa yang bisa kita lakukan? Pada dasarnya, sesuai dengan instruksi yang diberikan di dalam teks, kita berdoa *“berkahilah aku semoga aku bisa mengingat instruksi-instruksi guruku.”* Artinya, jika selama ini Anda memegang praktik tertentu, maka menjelang kematian adalah waktu paling sesuai untuk mempraktikkannya.

Jika Anda memiliki praktik spiritual yang serius dan murni, misalnya banyak belajar, banyak melakukan praktik, dsb, maka Anda bisa mendapatkan kepercayaan diri hingga tingkat tertentu, untuk memasuki kehidupan berikutnya. Dengan demikian bisa



mendapatkan kelahiran yang baik. Kalau Anda termasuk yang ini, berarti tidak masalah dan nasihat ini tidak menyangkut Anda.

Tapi, sebagian besar orang tidak memiliki kepercayaan diri untuk mati. Mereka bahkan tidak tahu apa yang semestinya dilakukan menjelang kematian. Ketika seseorang akan mati, apa artinya? Ini berarti ia akan kehilangan semua hal yang sudah dikumpulkan dengan susah payah sepanjang hayatnya: teman, kekayaan, tubuh jasmani, orang-orang yang disayangi, murid, guru, orangtua, kerabat, semuanya akan berpisah dan ditinggalkan. Pemikiran akan perpisahan ini bukanlah pemikiran yang menyenangkan.

Sutra Lalitawistara menyebutkan:

“Perpisahan ibarat daun-daun yang berguguran dari sebatang pohon. Kalau sudah gugur, daun-daun itu tidak akan bisa melekat lagi pada pohonnya, untuk selama-lamanya.

Sama halnya, ketika kita berpisah dengan orang-orang yang kita sayangi, kita tidak akan bisa bertemu dengan mereka lagi”.

Memang kita masih bisa bertemu pada kelahiran berikutnya, tapi ketika itu, kita sudah tidak mengenali mereka lagi. Dan juga, kita tidak bisa bertemu kembali dengan orang yang persis sama. Ini adalah hal yang mustahil. Perpisahan adalah sesuatu yang definitif, sesuatu yang pasti. Bagi mereka yang sudah mengalaminya tentu tahu bahwa ini bukanlah perasaan yang menyenangkan.



Jadi, ketika mati, sahabat, keluarga, dst akan meninggalkan kita. Bahkan 'teman yang paling setia' pun akan meninggalkan kita, yakni tubuh jasmani yang sudah kita sayangi selama ini. Ia pun akan mengecewakan kita dan harus kita lepaskan ketika beranjak menuju kehidupan berikutnya.

Jadi, ketika memeditasikan proses kematian, jangan lupa membayangkan diri kita jatuh sakit. Kita berbaring di atas ranjang. Tapi, sebelum mulai, pertama-tama panjatkan permohonan kepada guru spiritual. Tidak perlu lama-lama karena kita tidak punya banyak waktu. Intinya kita memohon kepada guru spiritual berikut seluruh objek perlindungan agar memberkahi kita dengan semua kondisi yang mendukung meditasi kita, serta menghalau semua kondisi yang tidak mendukung. Semua faktor-faktor positif kita meningkat, cahaya dan nektar yang melebur ke dalam diri memberkahi kita dengan semua berkah sehingga kita siap untuk melaksanakan meditasi. Kita akan melakukan meditasi hingga poin yang tadi sudah dijelaskan.

(meditasi)

Poin penting yang harus kita renungkan dalam meditasi kita, yang tadi lupa diterjemahkan, adalah kita akan mati sendirian, dan satu-satunya yang menemani kita ke kehidupan berikutnya adalah karma baik dan karma buruk berikut jejak-jejaknya yang sudah kita kumpulkan selama ini.



Sebagaimana yang sudah disebutkan, tubuh jasmani kita mengandung unsur tanah, udara, api, dan air. Pada saat proses kematian, unsur-unsur tersebut mengalami proses peleburan. Satu per satu unsur yang membentuk tubuh jasmani mengalami peleburan sesuai dengan urutannya. Tubuh jasmani kehilangan daya dukung yang menyokong kehidupan. Dimulai dari unsur bentuk, prosesnya terjadi dalam berbagai tahapan. Ada proses internal dan eksternal. Proses eksternal adalah tanda-tanda yang bisa diamati ketika proses peleburan terjadi.

Ketika unsur tanah melebur, anggota tubuh seperti kaki dan tangan melemah dan mengecil. Penampakan internal yang terjadi adalah penampakan mirip kebijaksanaan superior seperti cermin. Mata fisik sudah tidak bisa melihat dengan jelas. Jadi, ketika unsur tanah melebur, kaki tangan menciut dan menjadi longgar, tidak bisa berfungsi sebagaimana biasanya. Kita mengalami perasaan seperti sedang tenggelam. Proses ini bisa diamati oleh orang lain, misalnya orang yang sakit parah dan akan meninggal biasanya minta ditarik ke atas karena memang ia merasa seperti akan tenggelam. Indra mata juga melemah. Mata bisa terbelalak, bisa juga tertutup, tapi frekuensi kedipan sudah jauh berkurang.

Ini adalah proses yang sempat diamati oleh Rinpoche ketika beliau menjenguk mantan atasannya yang sudah sekarat. Mantan atasan ini bukan Buddhis. Rinpoche bekerja padanya selama bertahun-tahun, karena itu Rinpoche menjenguknya. Ketika di Rumah Sakit, mantan atasan yang memiliki mata yang besar ini



terbaring dengan mata membelalak lebar dan jarang berkedip. Ia sudah tidak bisa melihat jauh sehingga barangkali tidak bisa melihat Rinpoche juga. Jadi, demikianlah kondisi yang terjadi ketika unsur tanah mulai melebur.

Tanda internal lainnya adalah proses peleburan atau menurunnya fungsi-fungsi tubuh, kadang-kadang disebut sebagai *“death-like parlor.”* Ini merujuk kepada menurunnya kekuatan atau daya hidup seseorang. Jangka waktu fase ini bervariasi, tapi penampakan internal adalah seperti bayangan, yakni ketika hari panas terik kita seolah-olah melihat genangan air di aspal.

Berikutnya, unsur tanah melebur menjadi air. Tapi ini adalah kiasan semata, karena unsur tanah tidak bisa melebur menjadi air. Ketika unsur tanah melebur, ini berarti unsur ini sudah tidak berfungsi lagi. Unsur tanah yang melebur pada saat kematian berbeda dengan pengertian unsur tanah pada umumnya. Unsur tanah pada umumnya adalah unsur eksterior, sedangkan unsur tanah seorang manusia adalah sesuatu yang bersifat internal. Ketika melebur, ini berarti energi atau kekuatan dari unsur tanah ini melemah. Ketika disebutkan unsur tanah melebur menjadi air, ini berarti urutan peleburan berikutnya adalah unsur air.

Jangan lupa untuk senantiasa memeditasikan proses ini benar-benar terjadi pada Anda, bukan memikirkannya secara umum. Yakni, membayangkan, *“Ya, skandha bentukku, kaki tanganku mulai melemah dan mengecil...”* dan seterusnya.



(meditasi 4 menit)

Berikutnya, skandha perasaan, berikut semua unsur yang terkandung di dalamnya, akan melebur. Pada saat ini, seseorang bisa mengalami perasaan yang menyenangkan ataupun menderita. Penampakan yang terjadi ibarat kebijaksanaan keseimbangan batin. Proses yang terjadi berikutnya tidak bisa diamati secara eksternal.

Untuk proses peleburan unsur air, ini lebih jelas. Secara garis besar, cairan tubuh akan mengering, yakni air liur, keringat, urin, dan seterusnya. Ketika air liur mengering, bibir terlihat mengerut dan kering. Lidah dan lubang hidung pun ikut mengering. Lidah juga terasa kelu dan tebal. Indra telinga mulai berhenti berfungsi sehingga tidak bisa mendengar. Bagi mereka yang ingin menolong orang melalui proses kematian harus melakukannya sebelum sampai pada proses peleburan ini. Yakni, ketika unsur bentuk mulai melebur, sebelum skandha perasaan melebur. Pada tahap ini, seseorang tidak bisa mendengar suara dari luar, tapi ada semacam suara menderu dari dalam. Penampakan internal yang terjadi adalah melihat asap melayang-layang di ruangan. Bayangkanlah diri Anda benar-benar mengalami proses ini.

Berikutnya, skandha yang melebur adalah skandha diskriminasi atau identifikasi. Pada proses ini, tubuh jasmani mulai terurai. Tubuh jasmani berfungsi sebagai basis bagi kehidupan dan batin. Ketika skandha diskriminasi terurai, kita tidak bisa mengenali orang lagi, apakah itu kerabat, teman, orangtua, dsb. Di sini, ada



kebijaksanaan yang terurai, yang disebut *so sor thog pei ye she*, kurang lebih artinya kebijaksanaan yang membedakan. Pada tahap ini kita tidak bisa mengenali orang lagi.

Pada saat ini, unsur api juga melebur, yakni tubuh kehilangan panas dan kemampuan mencerna makanan. Kalau makanan dimasukkan ke dalam mulut, kita akan memuntahkannya keluar. Saat ini, indra penciuman merosot dan kita kesulitan bernafas. Tarikan nafas pendek, hembusannya panjang, artinya nafas kita tidak berimbang. Kita juga sudah tidak bisa lagi mencium bebauan. Penampakan internal pada proses ini adalah ibarat melihat kunang-kunang di kegelapan, mirip percikan api di ruang yang gelap.

Saat skandha faktor-faktor pembentuk melebur, kita sudah tidak bisa bergerak lagi. Kita juga tidak bisa mengingat kejadian apapun. Pada saat ini, unsur udara melebur. Ada sepuluh jenis angin di dalam tubuh kita dan semuanya melebur, yakni angin di bagian anggota tubuh, dst, semua ditarik kembali, masuk ke jantung hati. Pada tahap ini kita sudah tidak bernafas lagi. Kebanyakan orang mengatakan ini sudah mati. Lidahnya juga sudah menebal dan memendek, indra pengecap sudah tidak berfungsi. Indra perasa di tubuh juga sudah tidak berfungsi, karenanya sudah tidak merasakan apa-apa. Penampakan internalnya adalah ujung percikan nyala pelita mentega, ibarat lidah api yang sedikit bergoyang.



Pada tahap ini, peredaran angin kasar di dalam tubuh sudah berhenti. Semua unsur angin sudah tidak berfungsi dan kita sudah tidak bernafas. Umumnya orang beranggapan tahap ini sudah mati, tapi dari sudut pandang Buddhis, ini masih belum sepenuhnya mati, karena masih ada kesadaran halus. Masih ada langkah-langkah peleburan halus yang harus dilalui sebelum seseorang benar-benar mati. Inilah tahap yang disebut “aktivitas penampakan putih.”

Kita lanjut pada sesi berikutnya.

*** End of Session 5***



Sesi 6

Jika Aku Divonis Mati dalam Tiga Bulan... (Apa yang Bisa Kulakukan?)

Mari kita mulai sesi ini dengan membangkitkan motivasi dengan sebaik yang bisa Anda lakukan, yakni dengan merenungkan betapa kelahiran sebagai manusia yang bebas dan beruntung ini merupakan momen untuk berjuang mencapai kesejahteraan semua makhluk, yakni dengan mencapai Kebuddhaan. Itulah sebabnya mengapa Anda semua ada di sini untuk mendengarkan ajaran Tahapan Jalan Menuju Pencerahan untuk ketiga jenis praktisi.

(meditasi 5 menit untuk membangkitkan motivasi)

Pada sesi sebelumnya kita sudah melihat berbagai tahapan proses peleburan. Sekarang kita sudah sampai pada peleburan kesadaran. Di sini ada yang disebut sebagai kesadaran “penampakan putih.” Pertama-tama yang melebur adalah kesadaran kasar, selanjutnya adalah kesadaran yang halus, hingga tinggal cahaya keputih-putihan seperti cahaya bulan. Sebenarnya tidak sepenuhnya putih, tapi seperti cahaya bulan. Kesadaran pada saat ini disebut kebijaksanaan superior atau dharmadatu. Peleburan



kesadaran pada tahap ini disebut kebijaksanaan superior dharmadatu atau “penampakan putih.”

Sejak poin ini sudah tidak ada penampakan eksternal karena semuanya merupakan proses internal. Proses internal berikutnya, setelah “penampakan putih” adalah “merah yang meningkat.” Ibarat langit musim gugur yang disinari cahaya kemerah-merahan, yakni ketika langit cerah dan muncul cahaya kemerah-merahan, sebelum munculnya cahaya rembulan.

Setelah “merah yang meningkat,” momen pertama berikutnya yang disebut “mendekati pencapaian,” seperti seseorang yang pingsan dan tidak merasakan apapun, seolah-olah segalanya hitam kelam, tidak kelihatan apapun juga. Fase terakhir dikenal dengan sebutan “cahaya terang kematian.” Penampakan ini muncul dalam mata batin, ibarat langit musim gugur, bebas dari apapun, kecuali berkas cahaya berwarna biru gelap. Pada saat ini, yang tersisa adalah batin yang sangat halus, dan ini merupakan kematian yang sebenarnya.

Fase terakhir ini memberikan kesan seolah-olah seseorang sedang memersepsikan kesunyataan, di mana semuanya terang dan jernih. Tapi ini sebenarnya bukan persepsi kesunyataan, karena persepsi kesunyataan harus direalisasikan pada saat seseorang masih sadar. Fase ini bisa berlangsung hingga tiga hari, tergantung kekuatan meditasi. Bagi para meditator yang terlatih, mereka bisa memperpanjang fase ini, artinya lebih dari tiga hari.



Setelah itu, yang terjadi adalah Bergeraknya atau diaktifkannya angin halus. Angin ini menemani fase pertama berikutnya, yaitu fase dengan urutan berkebalikan. Fase “mendekati pencapaian” terjadi di antara kematian dengan kehidupan berikutnya. Tadinya putih menjadi merah, sekarang urutannya merah menjadi putih. Ini berarti kita sudah terlahir di alam antara.

Sampai di sini, tergantung masing-masing orang, apakah ia terlatih dan memiliki persiapan atau tidak, maka ia bisa melanjutkan meditasinya di alam antara dan mengumpulkan kebajikan untuk kemudian terlahir di alam yang baik. Bagi mereka yang tidak terlatih, ketika terlahir di alam bardo mereka akan mengalami rasa takut, kemelekatan yang kuat, kemarahan, sehingga prosesnya menjadi sulit.

Bagi mereka yang memiliki persiapan yang baik akan bisa menjalankan praktiknya di alam bardo, dalam artian mempertahankan pandangan yang murni, yakni melihat segala sesuatunya sebagai sesuatu yang murni. Kalau tidak, maka segala sesuatunya tampak tidak murni. Melalui pelatihan dan persiapan, seseorang bisa memodifikasi dan mentransformasikan kelahiran di alam bardo ini menjadi meditasi istadewata, misalnya membayangkan kediaman istadewata, dan seterusnya. Ini adalah sesuatu yang mungkin untuk dilakukan. Jika tidak ada persiapan, mustahil seseorang bisa melakukannya. Justru mereka akan melihat alam bardo sebagai tempat yang tidak murni, kasar, dan seterusnya.



Pada akhir alam bardo ini, seseorang mengalami proses kematian di alam bardo, dengan proses peleburan yang sama, tapi kali ini lebih cepat. Pertama-tama kesadaran kasar akan melebur dan lanjut dengan proses berikutnya, tapi dengan durasi yang lebih cepat. Pada saat mencapai penampakan “*cahaya putih kematian*,” semua proses ini muncul kembali, hingga “*penampakan hitam*” dan seterusnya, hingga munculnya kesadaran kasar dan seseorang terlahir kembali dalam kehidupan yang baru.

Jadi berdasarkan penjelasan di atas, ada enam unsur di dalam tubuh. Tidak semua makhluk mengalami proses peleburan demikian, tapi hanya makhluk yang memiliki enam unsur. Mari kita ambil 5 menit untuk mengingat kembali di dalam batin proses-proses yang tadi dijelaskan, yakni penampakan merah, penampakan putih, penampakan merah yang meningkat, (kelewatan satu fase), hingga cahaya terang kematian, kemudian urutan prosesnya berkebalikan dan seseorang terlahir di alam bardo. Di dalam alam bardo seseorang kemudian mati dan mengalami proses peleburan secara cepat, hingga bangkit kembali dan terlahir ke dalam kehidupan yang baru.

Penjelasan proses ini utamanya dijabarkan di dalam Sutra Memasuki Rahim yang dimohon oleh Nanda. Di dalam sutra ini, Buddha menjelaskan proses kematian. Selain itu, di dalam *Bodhicaryawatara*, Guru Shantidewa mengajarkan kapanpun kita melihat tulang-belulang manusia atau binatang, janganlah dilewatkan begitu saja, tapi renungkan dari mana asalnya tulang-belulang tersebut. Tulang-belulang itu berasal dari tubuh jasmani



yang tadinya begitu dirawat oleh pemiliknya, sama seperti kita begitu merawat dan memperhatikan tubuh jasmani kita. Sama halnya yang tersisa hanya tulang-belulang dari makhluk-makhluk tersebut, maka kita pun hanya akan tinggal tulang-belulang saja. Jadi, demikianlah yang harus kita renungkan, kapanpun kita melihat tulang-belulang makhluk hidup.

Setelah melihat proses kematian, berikutnya kita bertanya: Kapan kita akan mati? Ini menuntun kita pada poin kedua pada tiga poin utama meditasi sembilan bagian pada kematian, yaitu: Merenungkan tidak pastinya waktu kematian. Sama dengan poin pertama, poin kedua ini juga didukung oleh tiga alasan, yakni:

1. Di dunia ini pada umumnya, dan khususnya di masa kemerosotan ini, masa kehidupan tidaklah pasti.
2. Oleh karena sebab-sebab kematian adalah banyak, dan sebab-sebab kehidupan sedikit, tidak ada kepastian mengenai datangnya waktu kematian.
3. Oleh karena tubuh itu sangatlah rapuh, tidak ada kepastian mengenai datangnya saat kematian.

Beberapa jenis makhluk tertentu memiliki waktu hidup yang pasti. Misalnya makhluk yang terlahir di alam neraka. Umur mereka sudah ditentukan sejak awal. Tidak demikian halnya di alam manusia. Di dalam teks disebutkan Jambudwipa, yang artinya dunia tempat kita tinggal sekarang ini. Di sini, masa hidup manusia tidak pasti, terlebih lagi di zaman kemerosotan, semakin tidak pasti. Ini terjadi karena makhluk-makhluk di dalamnya memiliki kilesa yang kuat, berikut berbagai faktor lainnya.



Kebanyakan dari kita memikirkan dan mengakui bahwa suatu saat kita pasti akan mati, tapi bukan tahun ini. Kalau misalnya ada yang berpikir, “*Semoga saya tidak mati tahun ini,*” ini merupakan tanda ingatan akan kematian. Yaitu, ada keraguan dalam batin tentang apakah kita masih akan hidup tahun ini atau tidak, yang sedikit lebih baik daripada tidak karena kebanyakan orang tidak memikirkan apapun, bahkan 100% yakin mereka tidak akan mati tahun ini. Sikap seperti ini sangat jauh dari sikap yang realistis, yakni keyakinan pasti bahwa mereka tidak akan mati tahun ini.

Kebanyakan orang mencari-cari alasan untuk mendukung mengapa mereka tidak akan mati tahun ini. Tapi alasannya tidak tepat, bahkan palsu. Misalnya ada yang mengandalkan kesehatan yang baik. Tapi kita tahu persis bahwa bahkan dokter dan perawat yang paling sehat sekalipun bisa saja mati duluan daripada pasien yang mereka rawat. Jadi, tidak ada jaminan kesehatan akan memberikan umur yang panjang.

Alasan semu lainnya berkaitan dengan orang-orang yang yakin akan hidup terus semata-mata karena masih muda. Ini merupakan sikap menipu diri sendiri. Tak berarti orang yang masih muda tidak bisa mati. Jadi, kita sudah melihat argumen-argumen yang membuat orang-orang percaya mereka akan terus hidup, apakah itu kesehatan, usia muda, dsb, yang bukan alasan nyata untuk mendukung hidup seseorang, tapi hanya merupakan imajinasi belaka.



Ketika kita mendengar kabar teman, kerabat, kenalan, yang sudah meninggal, yang sudah tidak berada bersama kita sekarang ini, maka kita harus bertanya, *“Kapan giliranku?”*

Sebenarnya, kalau mau jujur, sulit bagi kita untuk membayangkan bahwa kita akan mati hari ini atau besok. Untuk benar-benar meyakinkannya adalah sikap yang sulit untuk dikembangkan, kalau tidak melalui perenungan yang mendalam. Sebaliknya, kalau kita mau berupaya, barangkali kita bisa membangkitkan perenungan bahwa bisa jadi kita mati tahun depan. Misalnya, ada yang berpikir, *“Barangkali tahun depan aku sudah mati.”*

Misalnya, di ruangan ini, ada lebih dari dua ratus orang. Di antara sekarang hingga tahun depan, barangkali ada satu orang yang berkurang, artinya akan meninggal. Harusnya kita berpikir, *“Di antara hari ini hingga tahun depan, apakah aku yang akan meninggal duluan?”* Kalau Anda bisa berpikir demikian, itu bagus sekali, karena sikap demikian lebih bisa dikembangkan daripada kalau memikirkan Anda akan mati hari ini atau besok.

Tentu saja semua orang yang ada di ruangan ini akan mati suatu hari nanti, satu demi satu. Kalau Anda berpikir, *“Sayalah yang kemungkinan besar akan mati duluan,”* maka ini adalah sikap yang paling positif dan paling bermanfaat. Pertanyaan berikutnya, *“Siapa yang akan mewanti-wanti kita sebelum kematian itu benar-benar datang?”* Misalnya ada yang datang memberi tahu kita bahwa dalam



waktu tiga bulan kita akan mati. Tentu saja pemberitahuan H minus tiga bulan ini sudah sangat telat, boleh dibilang kabar detik-detik terakhir, untuk mempersiapkan kematian kita. Tapi tiga bulan untuk mempersiapkan kematian lebih baik daripada tidak ada sama sekali. Tapi, kan tidak ada yang bisa mewanti-wanti kita terlebih dahulu? Sebagian besar kematian akan menimpa orang-orang secara mendadak.

Kalau kita mau berupaya sekeras-kerasnya untuk merenungkan ketidakpastian waktu kematian, maka ketika kita sudah berhasil, bukan berarti kita tidak melakukan apa-apa dan hanya khawatir saja. Bukan ini tujuannya. Tapi tujuan dari merenungkan ketidakpastian waktu kematian adalah siap sedia setiap saat. Je Rinpoche mengatakan, *“Ingatlah kematian terus-menerus, persiapkan diri untuk pergi kapan saja.”* Karena kita bisa mati kapan saja, maka strategi terbaik adalah mempersiapkan diri dengan sebaik-baiknya.

Di dalam *“Pembebasan di Tangan Kita,”* Pabongka Dorje Chang sering mengutip guru beliau, Dagpo Lama Rinpoche, *“...kita harus melatih sikap yang sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh guru dan penyelamatku yang mulia:*

*“Jika aku tidak meninggal dalam satu atau dua bulan ke depan,
Semoga aku dapat mencapai hal-hal yang bermanfaat untuk
kehidupanku berikutnya.*

Jika aku tidak meninggal dalam satu atau dua tahun ke depan,



Semoga aku dapat mencapai tujuan tertinggi dari seluruh kehidupanku.”

(Pembebasan di Tangan Kita, Buku Dua, Penerbit Kadam Choeling, hal. 194)

Karena kita tidak tahu kapan kita akan mati, maka kita harus mendahulukan apa yang paling genting, yakni memurnikan karma buruk sekuat-kuatnya dan mengumpulkan karma baik sebanyak-banyaknya. Mengapa demikian? Karena kalau salah satu karma buruk kita matang di ranjang kematian kita, maka inilah yang akan menjerumuskan kita ke alam rendah. Oleh karena itu, kita harus memprioritaskan praktik purifikasi sekaligus akumulasi kebajikan.

Kita ambil waktu 5 menit untuk merenungkan ketidakpastian waktu kematian. Tidak ada kepastian sama sekali akan waktu kematian seseorang, tak peduli apakah kita sudah tua, masih muda, berada dalam kesehatan yang prima atau tidak. Tidak ada yang tahu seberapa lama lagi waktu yang dimilikinya. Ada begitu banyak orang yang berkumpul pada sesi ini, dan di antara kita semua, pasti ada yang akan mati duluan. Jadi kita harus berpikir, *“Kemungkinan besar aku yang akan mati duluan karena tidak ada jaminan sama sekali bahwasanya bukan aku yang akan mati duluan. Jadi, kemungkinan besar, memang aku duluan yang akan mati.”*

Perenungan seperti ini tentu tidak menyenangkan dan tidak kita sukai, tapi bukan berarti kita tutup mata dan tidak ambil



pusing sama sekali, karena sikap seperti ini tidak tepat, bahkan merupakan kesalahan besar. Jadi kita harus berpikir, *“Kalau aku mati duluan, apa yang harus kulakukan? Apa yang akan terjadi? Tidak ada yang akan mewanti-wantiku sebelumnya.”* Ketika kita sudah benar-benar merenungkan demikian, maka kita bisa merujuk pada doa yang diajarkan oleh Dagpo Lama Rinpoche tadi. Yaitu, kita berdoa kalau seandainya tidak mati dalam waktu satu hingga dua bulan, semoga kita bisa mencapai sesuatu yang bermanfaat untuk kehidupan berikutnya. Seandainya kita tidak mati dalam waktu satu hingga dua tahun ke depan, semoga kita bisa mencapai tujuan tertinggi dalam semua kelahiran kita yang akan datang. Berikutnya, kita juga bertekad untuk sesegera mungkin, selekas-lekasnya, melakukan praktik purifikasi dan akumulasi kebajikan.

Dalam melakukan meditasi, kita mengajukan permohonan kepada guru spiritual yang ada di atas kepala kita, yang sifat dasarnya sama dengan Buddha dan Wajradhara. Kita mohon agar guru mengenyahkan semua halangan dan menganugerahi berkah kepada kita. Lakukan visualisi cahaya dan nektar, pertama untuk purifikasi, berikutnya untuk mendapatkan berkah agar kita merealisasikan poin *“waktu kematian tidak pasti.”* Panjatkan permohonan setulus hati dan berdoalah sekuat-kuatnya karena poin ini lebih sukar bila dibandingkan dengan *“kematian itu pasti.”* Kita memanjatkan permohonan, meminta berkah, dan seterusnya. 5 menit untuk meditasi yang sesungguhnya pada poin ini.

(meditasi 5 menit)



Alasan kedua yang mendukung ketidakpastian waktu kematian: Oleh karena sebab-sebab kematian adalah banyak dan sebab-sebab kehidupan sedikit, tidak ada kepastian mengenai datangnya saat kematian.

Sesungguhnya, sebab-sebab kematian banyak sekali. Alasan mengapa kita masih hidup sampai detik ini karena karma baik kita belum habis. Kita masih menikmati kondisi yang bagus dan masih tetap hidup. Tapi, kehidupan yang masih kita miliki ini sangatlah rapuh. Gomchen Ngawang Wangpo menyebutkan hal ini pula dalam Lamrim beliau, yakni pada poin *“jasmani yang rapuh ini mengandung faktor-faktor kematian yang banyak sekali.”* Arya Nagarjuna menjelaskan bahwa banyak sekali penyakit, kecelakaan, dst, sehingga jasmani kita ibarat *“gelembung air yang rapuh di tengah-tengah angin kencang.”* Gelembung air sudah pasti rapuh, apabila kalau berada di tengah angin yang kencang, maka jauh semakin rapuh.

Urutan poin ini dibalik di dalam Gomchen Lamrim, yaitu:

- 2) Tubuh jasmani yang rapuh ini mengandung faktor-faktor kematian yang banyak sekali.
- 3) Walaupun sebab-sebab kehidupan sedikit, ketika mereka berubah menjadi sebab-sebab kematian, maka engkau pasti akan mati, jadi ambil-lah manfaat dari dharma!
(The Essence of All Sublime Discourses, hal. 19)



Sedangkan, di Instruksi-instruksi Guru yang Berharga, urutannya sebagai berikut:

- 2) Oleh karena sebab-sebab kematian adalah banyak dan sebab-sebab kehidupan sedikit, tidak ada kepastian mengenai datangnya saat kematian.
- 3) Oleh karena tubuh itu sangatlah rapuh, tidak ada kepastian mengenai datangnya saat kematian.

Sekarang, kita lihat alasan ketiga, yakni betapa rapuhnya tubuh jasmani kita. Gomchen Ngawang Wangpo mengatakan bahwa *“Tubuh jasmani kita yang rapuh ini mengandung sebab-sebab kematian yang banyak sekali.”*

Ada sebuah kutipan dari *Aryadewa* di dalam karya beliau, *Empat Ratus Stanza*, yang dikutip di dalam Lamrim Chenmo, yakni:

“Ketika keempat unsur tak berdaya untuk saling membahayakan satu sama lainnya,

Mereka disebut perpaduan yang seimbang, dan kesenangan fisik pun timbul.

Tapi sebenarnya tidak cocok sama sekali untuk menyebutnya sebagai ‘kesenangan’

Sebuah kumpulan yang pada dasarnya saling berlawanan.”

(Risalah Agung Tahapan Jalan Menuju Pencerahan, oleh Tsong-kha-pa, Jilid Satu dan Dua, Edisi awal untuk keperluan khusus pembabaran dharma oleh YM Dagpo Rinpoche di Dagpo Shedrup Ling,



Kullu, India 30 Juli-14 Agustus 2010, Tim Penerjemah Kadam Choeling Indonesia, 2010, hal. 101.)

Keempat unsur dalam jasmani kita, kalau tidak seimbang dan saling menyakiti, maka bisa sangat berbahaya. Kalau seimbang, kita akan menikmati tubuh yang sehat. Tapi, begitu salah satu unsur menjadi terlalu kuat sehingga mendominasi unsur lainnya, maka tidak mungkin lagi kita menikmati tubuh yang nyaman. Sangat mudah sekali bagi unsur-unsur tubuh kita untuk saling mendominasi dan kehilangan keseimbangan. Kita tidak bisa berharap keempat unsur tubuh kita senantiasa seimbang setiap saat.

Ada sebuah analogi yang dipakai di dalam Pembebasan di Tangan Kita untuk menjelaskan keempat unsur yang ada di dalam jasmani kita. *“Aspek komposisi jasmani kita ini seperti empat ekor ular yang ditempatkan di dalam satu pot, di mana ular yang paling kuat akan selalu mencoba untuk memakan yang lainnya.”*

Jadi, tubuh kita ini ibarat satu pot berisi empat ekor ular. Kalau keempat ekor ular ini setara, tidak ada masalah dan kita baik-baik saja. Tapi begitu salah satu ekor ular mulai menaikkan kepalanya, sehingga posisinya lebih tinggi daripada ketiga ekor ular lainnya, maka ia akan mencoba mematak ular-ular yang berada dalam pot tersebut. Jadi, unsur-unsur tubuh kita senantiasa berada dalam kondisi seperti itu.



Singkatnya, kita tidak bisa mengandalkan tubuh jasmani ini, karena unsur-unsur yang menyusun kesehatan kita bisa berbalik melawan kita dan menuntun pada kematian. Faktor-faktor kematian ini kita bawa terus ke mana pun kita pergi.

Di sisi lain, bukan hanya faktor kematian yang jumlahnya banyak, bahkan faktor-faktor pendukung daya hidup bisa berubah menjadi faktor penyebab kematian. Apa saja faktor pendukung daya hidup? Misalnya makanan, rumah, moda transportasi, obat-obatan, dsb, bisa berubah menjadi faktor penyebab kematian.

Kalau kita salah makan, atau rumah kita ambruk menimpa kita, atau mengalami kecelakaan, maka kita bisa mati. Obat-obatan yang berfungsi menyembuhkan, kalau tidak digunakan dengan tepat, pun bisa menyebabkan kematian. Jadi, kita bisa melihat betapa nyawa kita sangat sangat rapuh sekali sehingga waktu kematian kita sepenuhnya tidak pasti.

(istirahat sejenak)

Sebab yang mendukung ketidakpastian waktu kematian yang ketiga adalah tubuh jasmani yang sangat rapuh. Sebagaimana analogi yang sudah dikemukakan tadi, tubuh jasmani kita ibarat gelembung air yang berada di tengah-tengah hembusan angin kencang. Sesuatu yang sangat rapuh seperti ini bisa dihancurkan dengan sedikit kekuatan saja, yakni kekacauan sedikit saja sudah bisa menuntun pada kematian seseorang. Apalagi kalau kekuatannya sangat besar, tentu membuatnya jauh lebih mudah.



Kalau kita cukup kuat, maka kita bisa melawan kalau timbul kesukaran. Tapi karena kita sangat rapuh, bahkan sedikit tusukan duri saja sudah cukup untuk mematikan kita. Rinpoche menyaksikan sendiri bagaimana kebenaran poin ini. Suatu hari seorang anak muda yang cukup sehat memanjat langit-langit untuk menurunkan seekor serangga. Entah bagaimana, barangkali salah gerak, anak muda ini pun mengalami kelumpuhan dan harus duduk di atas kursi roda. Jadi, kita bisa melihat, saking rapuhnya tubuh jasmani kita, tidak dibutuhkan kekuatan besar untuk menimbulkan kerusakan dan kekacauan, hingga kematian.

Kalau kita sedikit lebih kuat, barangkali masalahnya tak terlalu genting. Tapi, masalahnya, tubuh kita ini sangat rapuh. Tubuh jasmani kita merupakan fenomena komposit atau fenomena yang terbentuk. Semua fenomena yang terbentuk akan mengalami kehancuran. Kalau seluruh dunia ini suatu hari nanti pasti hancur, apalagi tubuh jasmani kita yang begitu lemah dan rapuh ini?

Jadi kita sudah melihat ketidakpastian waktu kematian yang didukung oleh tiga alasan. Sebenarnya tidak sulit untuk dipahami. Kita ambil waktu 5 menit untuk memeditasikannya.

(meditasi 5 menit)

Secara umum, meditasi sembilan bagian pada kematian terdiri dari tiga prinsip pokok:

1. Merenungkan pastinya kematian



2. Merenungkan tidak pastinya waktu kematian
3. Merenungkan bahwa pada saat kematian segala sesuatu kecuali dharma tidak berguna

Masing-masing dari ketiga prinsip pokok di atas didukung dengan tiga alasan dan dari masing-masing prinsip pokok ini kita bisa menarik kesimpulan.

Yang pertama, mengenai kepastian kematian. Kesimpulan dari ini adalah kita harus mempraktikkan dharma dan benar-benar memutuskan untuk melakukannya, karena inilah satu-satunya hal yang bermanfaat ketika kita mati. Segala hal lainnya tidak berguna, jadi kita bertekad untuk mempraktikkan dharma.

Yang kedua, mengenai ketidakpastian waktu kematian. Kesimpulan dari ini, bukan hanya kita harus mempraktikkan dharma, tapi kita harus melakukannya sekarang juga. Kita tidak boleh menunda-nunda sebelum segala sesuatunya terlambat sudah. Karena kita tidak tahu kapan kita akan mati, maka kita harus praktik sekarang juga, karena kita bisa mati mendadak.

Yang ketiga, mengenai segala sesuatu yang tidak berguna pada saat kematian, kecuali dharma. Ada tiga sub-poin di sini, yakni:

1. Kekayaan atau harta kita tidak berguna;
2. Teman dan kerabat tidak berguna;
3. Bahkan tubuh kita tidak ada gunanya.



Mengapa harta kekayaan kita tidak berguna? Karena menjelang kematian, tak peduli seberapa besar kekayaan yang dimiliki seseorang, bahkan walaupun separuh dunia ada dalam genggamannya, atau seberapa pun megahnya kekayaan tersebut, tak secuil pun yang bisa dibawa ke kehidupan berikutnya. Jadi, pada saat kematian, semua kekayaan itu pada akhirnya sia-sia belaka.

Mengapa teman dan kerabat tidak berguna? Karena biar seberapa baiknya teman kita, seberapa hebatnya kerabat kita, seberapa banyaknya murid-murid yang kita miliki, seberapa agungnya guru spiritual yang kita miliki, dan kalau menjelang kematian mereka semua memegangi kita di atas ranjang kematian kita, apa gunanya? Ketika tiba waktunya batin dan jasmani kita berpisah, tidak ada kata kembali. Kita pun tak bisa membawa serta teman dan kerabat barang seorang pun.

Mengapa tubuh jasmani kita tidak berguna? Tubuh jasmani ini adalah sahabat kita yang paling setia dalam hidup ini. Kita menghabiskan waktu paling banyak dengannya. Tapi sahabat setia ini pun berbalik mengkhianati kita. Ketika mati, batin meninggalkan tubuh jasmani, sehingga jasmani ini menjadi tak berguna.

Satu-satunya yang bisa kita bawa adalah karma baik dan karma buruk kita. Di antara dua karma ini, tentu saja karma buruk tidak ada gunanya, sehingga yang bermanfaat adalah karma baik. Jadi hanya kedua hal inilah yang bisa kita bawa menuju kehidupan berikutnya.



Sebagai kesimpulan poin ini, Gomchen Ngawang Wangpo meringkasnya dalam bait:

“Singkat cerita, kamu harus melepaskan semua hal-hal yang baik dalam kehidupan ini,

Dan tanpa diragukan, mereka pun akan melepaskanmu.

Akibatnya, jangan terjebak dengan tubuh jasmanimu,

Dengan orang-orang yang kamu cintai, dengan kekayaanmu, tapi berjuanglah untuk mempraktikkan dharma!”

(The Essence of All Sublime Discourses, hal. 19)

Tak peduli seberapa megah dan jayanya kebaikan-kebaikan yang dimiliki seseorang dalam kehidupan ini, semuanya harus ditinggalkan. Mereka juga akan meninggalkan kita. Jadi kita tidak bisa mengandalkan diri pada mereka semua. Ketika mati, kita tidak bisa membalikkan atau mencegah prosesnya. Jadi, akibatnya, sebagai kesimpulan, kita bertekad untuk tidak terjerumus pada kemelekatan terhadap tubuh jasmani, kekayaan, dan teman serta kerabat. Sebaliknya, kita bertekad untuk memusatkan perhatian satu-satunya pada praktik dharma.

Gomchen Ngawang Wangpo lanjut mengatakan:

“Untuk alasan-alasan inilah, jangan anggap enteng instruksi ini

Dan pergi mencari ajaran-ajaran tingkat tinggi yang sebenarnya di luar jangkauan kemampuanmu;



*Ataupun berputus-asa dengan berpikir, “Apa gunanya, walaupun aku bermeditasi, aku tidak akan bisa mencapai apapun,”
Panjatkan permohonan dan bangkitkan keberanian!”*

Jadi, kalau ada yang berpikir bahwa instruksi pada perenungan kematian ini adalah ajaran yang rendah dan mencari ajaran yang lebih tinggi, ini adalah kekeliruan. Barangkali ada yang berpikir instruksi ini hanya diperuntukkan bagi pemula sedangkan dirinya bisa melakukan praktik yang lebih tinggi dan mengabaikan perenungan kematian ini, bahkan tidak mencobanya sama sekali, ini pun adalah kekeliruan.

Jangan menyerah dalam praktik meditasi Anda. Anda senantiasa bisa memanjatkan permohonan kepada guru spiritual dan mengumpulkan segenap keberanian untuk memeditasikan kematian dan ketidak-kekalan. Kita belum membicarakan ketidak-kekalan yang halus, tapi di sini kita membicarakan ketidak-kekalan yang kasar, yakni kematian. Ini sebenarnya bukan sesuatu yang sulit untuk dilakukan. Kita ambil waktu 5 menit untuk memeditasikan poin ketiga ini, yakni *“Merenungkan bahwa pada saat kematian, segala sesuatu kecuali Dharma tidak berguna.”*

Kita lakukan meditasi dengan merujuk pada kutipan dari Gomchen Lamrim di atas, yakni mengaitkannya dengan kekayaan, barang-barang kepemilikan, teman, keluarga, dan tubuh jasmani kita sendiri, yang semuanya tak berguna pada saat kematian. Kita renungkan alasan-alasan mereka tidak berguna pada saat kematian.
(meditasi 5 menit)



Demikianlah kita merampungkan penjelasan tentang kematian. Sebagai Buddhis, kita mengakui kelahiran kembali dan ketika mati kita tidak lenyap begitu saja, tapi akan terlahir kembali. Lain cerita kalau kita sudah bebas dari samsara. Tapi kalau belum, berarti kita akan terlahir kembali, dan hanya ada dua kemungkinan, yakni kelahiran kembali di alam rendah atau di alam tinggi.

Kalau kurang beruntung, kita akan jatuh ke alam rendah, yang berarti kita menghadapi implikasi besar. Kita akan mengalami penderitaan hebat untuk waktu yang sangat lama. Jadi, sangat penting dan darurat bagi kita untuk menerapkan metode-metode untuk menghindari kemungkinan buruk ini. Metode utama untuk menghindarinya adalah merealisasikan berlindung di dalam batin kita. Artinya, benar-benar melatih praktik berlindung yang murni dan merealisasikan perlindungan di dalam batin kita.

Sebagai buddhis, kita mengambil perlindungan atau trisarana, jadi ada perlindungan dalam diri Anda hingga tingkat tertentu. Tapi jangan berpuas diri sampai di situ saja. Anda harus terus-menerus meningkatkan kekuatan perlindungan Anda. Murid Je Tsongkhapa, Yang Maha Mengetahui Gyelsab Je mengatakan, keseluruhan ajaran Buddha dharma bisa dicakupkan dalam topik berlindung. Jadi, jangan bayangkan bahwa topik berlindung atau trisarana adalah topik yang dangkal, alih-alih mudah. Jangan berpuas diri dengan tingkat perlindungan yang Anda miliki sekarang, sebaliknya berjuanglah untuk meningkatkannya terus-menerus.



Kalau mendengar instruksi yang barusan diberikan, barangkali ada yang membayangkan bahwa dia harus mencari rujukan lain untuk praktik berlindung, melakukan praktik berlindung yang berbeda dari apa yang selama ini telah dilakukan, atau bahkan melafalkan bait berlindung lain, bukan bait berlindung yang biasa dilafalkan, yakni *“Kepada Buddha, Dharma, dan Sangha, aku berlindung hingga aku mencapai pencerahan...”* dan seterusnya.

Tentu saja tidak perlu bersikap demikian. Kalau Anda sudah memiliki praktik berlindung berikut bait mengambil perlindungan, berarti Anda percaya dan yakin pada praktik dan bait yang sudah Anda gunakan selama ini. Anda tinggal meneruskan dan meningkatkannya dari sana. Yakni meningkatkan praktik perlindungan kepada Buddha, Dharma, dan Sangha untuk mencapai pencerahan yang lengkap dan sempurna. Ini adalah bait yang sudah Anda ketahui. Yang perlu dilakukan adalah: Pastikan Anda melafalkannya dengan sungguh-sungguh, sepenuh hati, tulus, dan lengkap. Pastikan perlindungan Anda bukan sekadar onkos mulut. Jadi, yang Rinpoche minta hanya ini: Praktikkanlah berlindung dengan semurni dan sebaik mungkin. Karena praktik berlindung bisa menjadi praktik yang sangat luas dan mendalam.

Berikutnya, tidak cukup kalau hanya mengambil perlindungan. Agar perlindungan itu efektif, Anda harus menjaga sila-sila berlindung. Yakni, instruksi-instruksi mengenai apa yang harus dilakukan dan apa yang harus dihindari. Secara umum, sila berlindung adalah mempraktikkan karma dan akibat-akibatnya.



Praktik ini terdiri dari menghentikan apa yang harus dihentikan dan melakukan apa yang harus dilakukan, sesuai prinsip-prinsip hukum karma.

Praktik inti dari menjalankan hukum karma dan akibat-akibatnya adalah menghindari sepuluh jalan karma hitam. Sepuluh jalan karma hitam ini adalah pondasi semua sila. Yaitu, tidak membunuh, tidak mencuri, tidak melakukan tindakan asusila, dan seterusnya. Tapi, tidak cukup hanya menghindari. Kalau seseorang hanya kebetulan tidak melakukan jalan karma hitam, bukan berarti ia sudah menjaga silanya. Diperlukan sikap dan pemikiran yang sadar bahwa ia sedang menghindari pembunuhan, dan seterusnya.

Bagi Anda yang memiliki sila-sila Samanera dsb, tentu lain cerita. Tapi, kalau tidak, penting sekali bagi Anda, setiap kali bangun di pagi hari untuk memformulasikan kembali sila-sila menghindari sepuluh jalan karma hitam ini di dalam batin Anda, yakni tidak membunuh, tidak mencuri, dst. Anda harus melakukannya dan menjaganya dengan sadar barulah dikatakan Anda mempraktikkan penghindaran terhadap sepuluh jalan karma hitam, bukan hanya sekadar kebetulan tidak melakukan karma hitam.

Di antara sepuluh jalan karma hitam, barangkali ada yang sukar untuk dijaga. Untuk ini, jangan putus asa. Justru sebaliknya, Anda harus semakin bertekad untuk mempraktikkannya. Kalau belum bisa sekarang, berdoalah bisa melakukannya segera. Berdoalah agar Anda bisa melakukannya sesegera mungkin, yakni



menjaga sila dengan murni dan lengkap. Jangan angkat tangan dan menyerah kepada sila-sila yang sulit untuk dijaga. Justru sebaliknya, Anda harus berjuang, kalau belum menghentikannya secara keseluruhan, minimal mengurangi frekuensinya.

Jangan lupa untuk senantiasa memerhatikan tindak-tanduk Anda, apapun itu. Jangan dihiraukan atau dicuekkan begitu saja. Kalau Anda melakukan tindakan bajik, bangkitkanlah sukacita dan bermudita atas kebajikan yang sudah Anda lakukan. Kembangkan perasaan senang dan riang, karena ini akan meningkatkan kebajikan itu sendiri. Kalau Anda melakukan tindakan tak bajik, jangan juga dicuekkan, dengan mengatakan, “Ya, sudah. Aku memang melakukan hal yang buruk.” Justru Anda harus berjuang untuk memurnikan karma-karma buruk tersebut, dengan praktik pengakuan dengan penyesalan dan seterusnya. Ini akan mencegah karma buruk ini berkembang lebih pesat sekaligus mengumpulkan kebajikan. Inilah yang akan mendukung Anda untuk berkembang dan menghindari karma-karma buruk di waktu akan datang.

Transmisi akan diselesaikan besok. Besok ada inisiasi umur panjang tapi tidak akan disiarkan melalui webcast karena seseorang tidak bisa menerima inisiasi melalui internet. Jadi, selesailah sesi pembabaran dharma hingga hari ini. Rinpoche mendapatkan kesan bahwa semua peserta retreat telah berupaya keras, kesan yang didapatkan dari pengamatan. Rinpoche berharap peserta retreat mendapatkan manfaat karena retreat ini sudah pasti memberikan manfaat kepada Rinpoche. Rinpoche bisa saja



berdiam di rumah dan merenung sendiri, tapi berkat adanya retreat seperti ini, Rinpoche berkesempatan berbagi kepada orang lain. Jadi, semoga retreat ini bermanfaat kepada semua pihak, baik Rinpoche maupun peserta.

Rinpoche diberitahu bahwa retreat di Biezenmortel ini bukan hanya sekali dua kali saja diselenggarakan, tapi sudah berlangsung selama sepuluh tahun. Ini adalah sesuatu yang luar biasa dan bisa terjadi berkat upaya *Kadam Choeling Holland*. Rinpoche berterima-kasih kepada mereka untuk semua upaya yang sudah dikeluarkan sehingga bisa memberikan manfaat kepada banyak orang. Rinpoche juga berterima kasih kepada para penerjemah. Ada satu orang penerjemah di lokasi retreat, dua penerjemah di tempat lain, satu di Indonesia.

Sesi pembabaran dharma ini juga disiarkan melalui webcast sehingga bisa menjangkau banyak orang. Rinpoche berterima-kasih kepada orang-orang yang sudah bekerja keras untuk menyelenggarakan webcast ini. Rinpoche berterima kasih kepada semua pihak. Walaupun orang-orang Belanda masih bisa bertemu dengan Rinpoche besok, tapi ada beberapa orang yang pulang hari ini, jadi Rinpoche memberikan sedikit kata penutup.

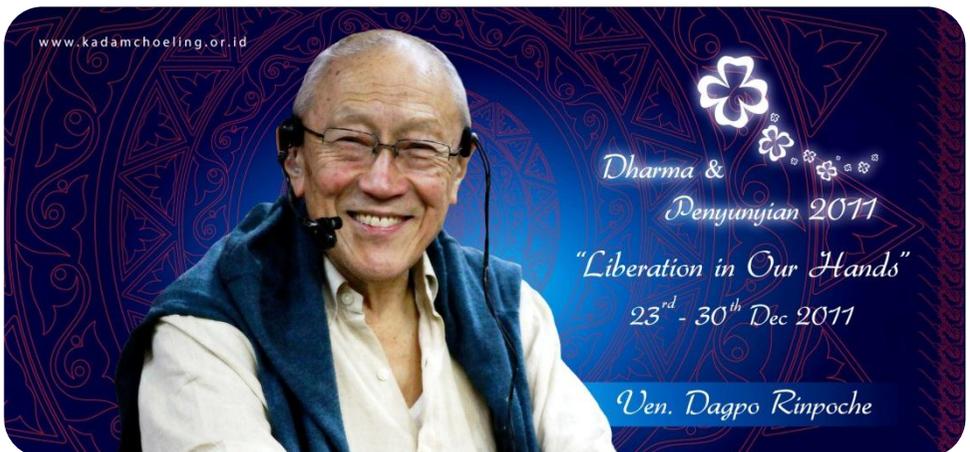
Lanjut, walaupun ada webcast, ada Lama yang mengajar, ada penerjemah, tapi kalau tidak ada peserta, maka retreat ini tidak bisa berjalan. Jadi, Rinpoche berterima-kasih dan bersukacita kepada semua peserta, baik yang hadir secara fisik di Belanda, maupun yang mengikuti via webcast. Permintaan Rinpoche:



Mohon lanjutkan upaya-upaya Anda untuk mempelajari, merenungkan, dan memeditasikan dharma. Rinpoche akan mendoakan agar apa yang Anda lakukan bisa sukses.

Rinpoche mendorong semua pihak untuk melanjutkan upaya-upayanya hingga ke waktu yang akan datang. Sekarang kita akan melimpahkan kebajikan luar biasa yang sudah kita kumpulkan bersama, yakni kebajikan-kebajikan yang kita hasilkan dengan mendengarkan, merenungkan, dan memeditasikan dharma dengan motivasi yang baik. Kita menggabungkan semua kebajikan ini dengan kebajikan kita pada ketiga masa dan membaca doa dedikasi Lamrim. Kita dedikasikan supaya semua makhluk lekas-lekas merealisasikan Tahapan Jalan Menuju Pencerahan untuk Ketiga Jenis Praktisi.

*** Selesai***





Hak Milik Kadam Choeling Indonesia
Buku ini tidak untuk diperjual-belian



INGIN BERPARTISIPASI DALAM PENYEBARAN BUKU DHARMA INI?

REK. TRIRATNA
BCA 282.1167.347
a.n. Se Yoen
Kode angka belakang = 2

Mis. Transfer Rp. 100.002 = Dana Buku
Dharma sebesar Rp.100.000

